

メガロス綱島 11月3日（月・祝）・24日（月・祝）特別スケジュール

10/9 改訂版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

	11月3日（月・祝）			11月24日（月・祝）			
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットヨガ	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットヨガ	
9:00	営業開始 9:00			営業開始 9:00			9:00
9:30							9:30
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 38名】		10:00
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10:15～11:00 加鹿 りえ子	カーディオダンス 10:10～10:55 谷口 浩子		ヒーリングアロマヨガ 10:15～11:00 加鹿 りえ子	カーディオダンス 10:10～10:55 谷口 浩子		10:30
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	11:00
11:30	【映像】 Group Fight 11:15～11:45	エンジョイエアロ 11:10～11:40 谷口 浩子	ホットヨーガ・ベーシック 11:15～12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】	【映像】 Group Fight 11:25～11:55	エンジョイエアロ 11:10～11:40 谷口 浩子	ホットヨーガ・ベーシック 11:15～12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】	11:30
12:00	【有料レッスン】	【定員 38名】			【定員 38名】		12:00
12:30	Group Centergy 12:15～13:45 草野 明日香 ※詳細は別途	アドバンスエアロ 12:00～12:45 丹 憲一		【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 12:00～12:45 丹 憲一		12:30
13:00		【定員 38名】		フラダンススクール 12:30～13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	エンジョイエアロ 13:05～13:35 丹 憲一		13:00
13:30		エンジョイエアロ 13:05～13:35 丹 憲一					13:30
14:00	【定員 35名】	【有料クラス】		【定員 35名】	【有料クラス】		14:00
14:30	ハーモニズム 14:15～15:00 かおり	コンディショニング 13:55～14:40 丹 憲一 ※詳細は別途		ハーモニズム 14:15～15:00 かおり	コンディショニング 13:55～14:40 丹 憲一 ※詳細は別途		14:30
15:00			【登録制・定員12名】			【登録制・定員12名】	15:00
15:30			ホットヨーガパワー・アドバンス 15:15～16:00 かおり 【有料・要予約】			ホットヨーガパワー・アドバンス 15:15～16:00 かおり 【有料・要予約】	15:30
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 15:30～16:30		【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 15:30～16:30		16:00
16:30							16:30
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30～17:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16:30～17:30		【キッズスクール】 ミライク 16:30～17:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16:30～17:30		17:00
17:30							17:30
18:00	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】		Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】		18:00
18:30	マシンピラティス Total Basic 18:00～18:45 長谷川 春果	リトモス 18:00～18:45 中尾 桂子		マシンピラティス Total Basic 18:00～18:45 長谷川 春果	リトモス 18:00～18:45 中尾 桂子		18:30
19:00	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】		Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】		19:00
19:30	マシンピラティス Hip & Legs 19:00～19:45 長谷川 春果	Group Fight 19:00～19:45 佐藤 優太		マシンピラティス Hip & Legs 19:00～19:45 長谷川 春果	Group Fight 19:00～19:45 佐藤 優太		19:30
20:00							20:00
20:30	マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00			マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00			20:30
21:00							21:00