

メガロス綱島 2月11日（水・祝）特別スケジュール

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym

	2月11日（水・祝）		
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re·Self
9:00	営業開始 9:00		
9:30	【定員 35名】 【映像】 Group Groove 9:40~10:10	【定員 43名】 トライディショナルヨーガ 9:20~10:05 山田 雅子	テニスコート ベビーミライク 9:15~10:00
10:00			
10:30	【定員 35名】 パレエ～バーレッスン～ 10:30~11:00 浅見 千佳	【定員 43名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:20~11:05 山田 雅子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 10:15~11:00 松山 亜紀子
11:00			
11:30	【定員 35名】 パレエ 11:15~11:45 浅見 千佳 【有料短期クラス】	【定員 43名】 パレトンソルシンセシス 11:30~12:00 松山 亜紀子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガリセット・腰痛 11:30~12:15 山田 雅子
12:00	パレエスクール 11:55~12:55 浅見千佳 ※詳細は別途		
12:30		【定員 30名】 TOBIPPA 12:40~13:10 露木 陽斗	
13:00			
13:30	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 フリースタイルSTAGE～HIPHOP～ 13:35~14:05 NAKANO	
14:00	【有料スクール】	【有料短期クラス】	【定員12名・高温クラス】
14:30	健康運動教室 REBORNS FIT 14:15~15:15 露木陽斗 ※詳細は別途	ハウダンスクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	ホットスタイルピラティス 14:15~15:00 遠藤 孝子
15:00		【定員 43名】	
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香	
16:00			
16:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライクRUN 16:30~17:30	【有料クラス】 ホット有料スクール 17:00~18:00 かおり ※詳細は別途
17:00			
17:30			
18:00	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 18:00~18:45 草野 明日香	【定員 30名】 TOBIPPA 18:00~18:30 柳田 花菜	【定員 12名・中温クラス】
18:30		【定員 38名】	ホットヨーガ・アドバンス 18:15~19:00 かおり
19:00	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Upper Body 19:00~19:45 草野 明日香	Group Fight 18:50~19:35 柳田 花菜	
19:30			
20:00	マシンジム・プール利用時間は 19:50まで		
20:30	施設閉館時間 20:00		
21:00			