

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	【定員 35名】 バレエ～バレレッスン～ 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
10:30	【定員 35名】 バレエ 11 : 15～11 : 45 浅見 千佳	【定員 43名】 バレトンソールンセシス 11 : 30～12 : 00 松山 亜紀子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガリセット・腰痛 11 : 30～12 : 15 山田 雅子
11:00	【定員 35名】 バレエ 11 : 55～12 : 55 浅見千佳 ※詳細は別途	【定員 30名】 TOBIPPA 12 : 40～13 : 10 露木 陽斗	
11:30	【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	
12:00	【有料スクール】 健康運動教室 REBORNS FIT 14 : 15～15 : 15 露木陽斗 ※詳細は別途	【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14 : 15～15 : 00 NAKANO ※詳細は別途	【定員12名・高温クラス】 ホットスタイルピラティス 14 : 15～15 : 00 遠藤 孝子
12:30	【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 43名】 Group Centergy 15 : 15～16 : 00 草野 明日香	
13:00	【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
13:30	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 櫛田 花菜	【定員 12名・中温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 18 : 15～19 : 00 かおり
14:00	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 櫛田 花菜	
14:30	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		
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			