

メガロス綱島 2月23日（月・祝）特別スケジュール

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym

	2月23日（月・祝）		
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self
9:00	営業開始 9 : 00		
	【定員 35名】		
9:30	ヒーリングアロマヨーガ 9 : 20～10 : 05 加鹿 りえ子		
10:00		【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】
10:30	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 10 : 30～11 : 00	カーディオダンス 10 : 10～10 : 55 谷口 浩子	ホットヨーガ・ベーシック 10 : 20～11 : 05 加鹿 りえ子
11:00		【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】
11:30	【定員 35名】 フラダンス 11 : 25～11 : 55 成瀬 恵	エンジョイエアロ 11 : 10～11 : 40 谷口 浩子	ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 11 : 20～12 : 05 三浦 安菜
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】
12:30	フラダンススクール 12 : 10～13 : 10 成瀬 恵 ※詳細は別途	アドバンスエアロ 12 : 00～12 : 45 丹 憲一	ホットヨーガ・ベーシック 12 : 20～13 : 05 三浦 安菜
13:00		【定員 38名】 エンジョイエアロ 13 : 05～13 : 35 丹 憲一	
13:30	【定員 35名】 やすらぎヨーガ 13 : 30～14 : 00 三浦 安菜	【有料クラス】	
14:00	【定員 35名】	コンディショニング 13 : 55～14 : 40 丹 憲一 ※詳細は別途	
14:30	ハーモニズム 14 : 15～15 : 00 かおり		
15:00			【定員12名・高温クラス】
15:30			ホットヨーガパワー・アドバンス 15 : 15～16 : 00 かおり
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	
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	
17:30			
18:00	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 18 : 00～18 : 45 長谷川 春果	【定員 38名】 リトモス 18 : 00～18 : 45 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットストレッチ(歪み改善) 18 : 00～18 : 45 石河 知可子
18:30			
19:00	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs 19 : 00～19 : 45 長谷川 春果	【定員 38名】 Group Fight 19 : 00～19 : 45 佐藤 優太	【定員12名・高温クラス】 ホットストレッチ(可動域改善) 19 : 00～19 : 45 石河 知可子
19:30			
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			