

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		
9:30	【定員 35名】 ヒーリングアロマヨガ 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】 アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一	【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		ホットヨガ・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	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
19:00			
19:30			
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		
21:00			