

メガロス綱島 2月23日（月・祝）特別スケジュール

1/25（日）変更版

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】 【映像】 Group Fight 9：30～10：00		
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】	
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	
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】	
13:30	【定員 35名】 やすらぎヨーガ 13：30～14：00 三浦 安菜	エンジョイエアロ 13：05～13：35 丹 憲一	
14:00	【定員 35名】	【有料クラス】 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】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】
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	ホットストレッチ(歪み改善) 18：00～18：45 石河 知可子
19:00	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】
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	ホットストレッチ(可動域改善) 19：00～19：45 石河 知可子
20:00			
20:30	マシンジム・プール利用時間は 19：50 まで		
21:00	施設閉館時間 20：00		