

# メガロス綱島 4月29日 (水・祝) 特別スケジュール **【確定版】**

## MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym

4月29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 キヨミ	
10:00			【定員12名・高温クラス】
10:30	【定員 35名】 バレエ〜バーレッスン〜 10:30~11:00 鈴木 結花	【定員 43名】 やさしいヨーガ 10:20~11:05 キヨミ	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】 バレエ 11:15~11:45 鈴木 結花	【定員 43名】 バレトソールシンセシス 11:30~12:00 松山 亜紀子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガリセット・腰痛 11:30~12:15 キヨミ
12:00			
12:30	がんばレッスン【二重跳び】 12:00-12:45 ひでおコーチ ※詳細は別途	【定員 30名】 TOBIPPA 12:25~12:55 露木 陽斗	
13:00			
13:30	がんばレッスン【後ろ回り】 13:00-13:45 まりなコーチ ※詳細は別途	【定員 38名】 Group Power 13:10~13:55 久保木 英雄	
14:00			
14:30	がんばレッスン【倒立】 14:00-14:45 ななせコーチ ※詳細は別途	【定員 38名】 Group Fight 14:15~15:00 久保木 英雄	
15:00			
15:30	【有料イベント】 ZUMBA60 15:20-16:20 トビー・梶原千寿子 ※詳細は別途	【定員 43名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香	
16:00			
16:30		【有料イベント】 TOBIPPA30・30 16:30~17:40 榎田・瀧澤・高垣 ※詳細は別途	【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 38名】 ZUMBA 18:00~18:45 梶原 千寿子	【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
18:30			
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	【定員 38名】 Group Fight 19:00~19:45 榎田 花菜	
19:30			
20:00	マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00		
20:30			
21:00			