

メガロス綱島 7月20日(月・祝) 特別スケジュール

暫定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio

7月20日(月・祝)			
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Reflet Studio
9:00	営業開始 9:00		
9:30	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 9:25~9:55		
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 11:10~11:55 三浦 安菜
12:00	【有料短期クラス】	ZUMBA®60 11:55~12:55 トビー・水本純子 ※詳細は別途	【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		ホットヨーガ・ベーシック 12:10~12:55 三浦 安菜
13:00		【定員 38名】	
13:30	【定員 35名】 やすらぎヨガ 13:30~14:10 三浦 安菜	バーニングエアロ 13:15~13:55 MISAKI	
14:00	【定員 35名】	【有料イベント】	Reflet Studio【定員 12名】
14:30	ハーモニズム 14:15~15:00 かおり	ピラティス60 14:10~15:10 MISAKI ※詳細は別途	マシンピラティス Back & Arms 14:00~14:45 R i m i
15:00			
15:30			【定員12名・高温クラス】
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	ホットヨーガ・ベーシック 15:30~16:15 かおり
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	Reflet 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	Reflet 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・榎田	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		