

メガロス綱島 特別スケジュール 8/11 (火) ~16 (日)

暫定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua																	
	8月11日 (火・祝) ※祝日営業となります。			8月12日 (水)			8月13日 (木)			8月15日 (土)			8月16日 (日)				
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ		
9:00	営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			9:00	
9:30	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 35名】	【定員 43名】	テニスコート	【定員 35名】	【定員 38名】		ミラク 7:30~9:30			【キッズスクール】 ミラク 7:30~11:30	ベビミラク 8:45~9:30		9:30	
10:00	ベルヴィックストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子	太極拳 9:20~10:05 畑 明子	【定員12名・高温クラス】	【映像】 Group Groove 9:40~10:10	トラディショナルヨーガ 9:20~10:05 松山 亜紀子	ベビミラク 9:15~10:00	トラディショナルヨーガ 9:30~10:15 加藤 りえ子	エンジョイエアロ 9:25~9:55 丹 憲一		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 43名】			10:00
10:30	【定員 35名】	【定員 43名】	ホットヨーガ・ベシク 10:00~10:45 松山 亜紀子		【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】		バーニングエアロ 10:10~10:50 丹 憲一	【定員 38名】	ベルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	美曲線ヨーガ 9:50~10:35 田中 江里香	ホットヨーガ・ベシク 9:45~10:30 吉田 静枝			トラディショナルヨーガ 9:45~10:30 山岸 厚子		10:30
11:00	ビューティーフローピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子	Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香			やすらぎヨーガ 10:20~11:00 松山 亜紀子	ホットヨーガ・ベシク 10:15~11:00 景浦 聡子	【有料短期クラス】 フラダンススクール 10:45~11:30 成瀬 恵	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】			アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	ホットヨーガ・ベシク 10:45~11:30 山岸 厚子	11:00
11:30	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名・中温クラス】	Refle Studio【定員 12名】	マンビラティス Total Basic 11:15~12:00 長谷川 春果	【定員43名】 エンジョイステップ 11:30-12:00 景浦 聡子	【定員12名・高温クラス】	【定員 35名】	【定員 38名】	ボディデザインピラティス 10:50~11:35 遠藤 孝子	ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 トビー	【定員12名・高温クラス】		【定員 38名】		11:30	
12:00	【映像】 Group Fight 12:00~12:45	【定員 43名】	ホットベルヴィックストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子	マンビラティス Hip & Legs 12:15~13:00 長谷川 春果	【定員 30名】 TOBIPPA 12:20~12:50 龍澤	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員 38名】		【定員 35名】	リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	【定員 38名】	12:00	
12:30		パワーヨーガ 12:15~12:45 かわり	Refle Studio【定員 5名】	マンビラティス Total Basic 13:15~14:00 長谷川 春果	【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	【有料短期クラス】 ソウルダンススクール 12:25~13:10 Kazoo ※詳細は別途	【定員 38名】	【定員 38名】	infinity flow※女性限定 12:00~12:30 角田	やすらぎヨーガ 12:00~12:30 吉田 静枝	【定員12名・高温クラス】	【定員 35名】	トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	Refle Studio【定員 5名】	12:30	
13:00	【定員 35名】	【定員 10名】	マンビラティス 深めるクラス 12:40~13:25 鈴木	Refle Studio【定員 5名】	マンビラティス Total Basic 13:15~14:00 長谷川 春果		【有料クラス】	【定員 38名】	【定員 38名】	マンビラティス Total Basic 12:45~13:30 草野 明日香	マンビラティス Total Basic 13:00~13:45 角田	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【定員 35名】	マンビラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	13:00	
13:30	【定員 35名】	【定員 10名】	Refle Studio【定員 5名】	マンビラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	【有料短期クラス】	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員 43名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員 38名】	Refle Studio【定員 5名】	13:30
14:00	アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 10名】	マンビラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木		【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	【有料短期クラス】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 43名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員 38名】	Refle Studio【定員 5名】	14:00
14:30	【登録制・定員30名】				Group Fight 14:15~15:00 久保木			【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 43名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員 38名】	Refle Studio【定員 5名】	14:30
15:00	ウォーキングサークル 14:45~15:15 新崎	【定員 43名】			【定員 43名】			【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 43名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員 38名】	Refle Studio【定員 5名】	15:00
15:30		トラディショナルヨーガ 15:00~15:45 田部 百合恵	【定員12名・高温クラス】		Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香					【キッズスクール】 ミラク 15:30~16:30	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員 38名】	Refle Studio【定員 5名】	15:30
16:00	【キッズスクール】 ミラク 15:30~16:30		ホットヨーガ・アドバンス 15:20~16:05 かわり	【キッズスクール】 ミラク 15:30~16:30		テニスコート	【キッズスクール】 ミラク 15:30~16:30	【定員 38名】	【定員 38名】	【キッズスクール】 ミラク 15:30~16:30	【定員 30名】	【定員 30名】	【キッズスクール】 ミラク 15:30~16:30	【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】		16:00
16:30			【有料クラス】					Group Fight 16:00~16:45 長谷川 春果			【定員 30名】	【定員 30名】					16:30
17:00	【キッズスクール】 ミラク 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 年中〜小学校2年生 16:30~17:30	ホット有料スクール 16:20~17:20 かわり ※詳細は別途	【キッズスクール】 ミラク 16:30~17:30			【キッズスクール】 ミラク 16:30~17:30	【定員 38名】	【定員 38名】	【キッズスクール】 ミラク 16:30~17:30	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	17:00
17:30								Group Power 17:05~17:50 長谷川 春果			【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	17:30
18:00	Refle Studio【定員 12名】	【キッズダンススクール】 小学2年生〜 中学3年生 17:30~18:30		Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】		【キッズスクール】 ミラクRUN 17:45~18:45		【定員12名・高温クラス】							【定員12名】	18:00
18:30	マンビラティス Hip & Legs 18:00~18:45 長谷川 春果			マンビラティス Total Advance 18:00~18:45 草野 明日香	ZUMBA 18:00~18:45 しよ			ホットヨーガ・ベシク 18:00~18:45 吉田 静枝			【有料クラス】				【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	18:30
19:00	Refle Studio【定員 12名】	【上級選抜クラス】 小学5年生〜 高校3年生 18:30~19:30		Refle Studio【定員 12名】	【定員 30名】												19:00
19:30	マンビラティス Total Basic 19:00~19:45 長谷川 春果			マンビラティス Hip & Legs 19:00~19:45 草野 明日香													19:30
20:00																20:00	
20:30	マシンジム利用時間は19:50まで プール利用時間は 19:30 まで			マシンジム利用時間は19:50まで プール利用時間は 19:30 まで			マシンジム利用時間は19:50まで プール利用時間は 19:30 まで 施設閉館時間 20:00			マシンジム利用時間は19:50まで プール利用時間は 19:30 まで			マシンジム利用時間は19:50まで プール利用時間は 19:30 まで			20:30	
21:00																21:00	

【お盆期間の営業時間について】
■8月11日 (火・祝)
祝日営業 (20:00まで)
■8月12日 (水)、13日 (木)、15日 (土)
短縮営業 (20:00まで)
【チェックアウト時間】
・24時間会員様、ナイトモーニング会員様以外の会員様は、
20:00までにチェックアウトをお願いいたします。
・8月13日 (木) は、全ての会員様が20:00チェックアウト・
20:00閉館となります。