

メガロス綱島 特別スケジュール 8/11 (火) ~16 (日)

修正版 7/19~

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		
9:30	【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 43名】	デニスコート	【定員 35名】	【定員 38名】		ミライク 7:30~9:30				ベビーマイク 8:45~9:30	
10:00	ベルヴィックスストレッチ 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】	【定員 35名】 【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	ペビーマイク 9:15~10:00	トラディショナルヨーガ 9:30~10:15 加藤 りえ子	【定員 38名】 エンジャエプロ 9:25~9:55 丹 恵一		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 43名】	
10:30	【定員 35名】	【定員 43名】	ホットヨーガ・ベシック 10:00~10:45 松山 亜紀子		【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 38名】 バーニングエプロ 10:10~10:50 丹 恵一		ベルヴィックスストレッチ 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・ベシック 9:45~10:30 吉田 静枝	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	トラディショナルヨーガ 9:45~10:30 山岸 厚子	
11:00	ビューティープロ・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・ベシック 10:15~11:00 泉浦 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 ※詳細は別途	【定員 38名】 ソウルダンス 11:05~11:35 KAZOO		【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】
11:30	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名・中温クラス】	Refe Studio【定員 12名】				【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 11:00~11:45 トビ一		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 トビ一	ホットヨーガ・ベシック 11:00~11:45 田中 江里香		アドバンスエプロ 10:45~11:30 中尾 桂子	ホットヨーガ・ベシック 10:45~11:30 山岸 厚子
12:00	【映像】 Group Fight 12:00~12:45	【定員 43名】		【定員 43名】	マシンプラティス Total Basic 11:15~12:00 長谷川 春果	【定員12名・高温クラス】	【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】	【定員 38名】		【定員 35名】	リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	
12:30		パワーヨーガ 12:15~12:45 かおり	Refe Studio【定員 5名】	マシンプラティス Hip & Legs 12:15~13:00 長谷川 春果	【定員 30名】 TOBIPPA 12:20~12:50 龍澤		【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】 マシンプラティス Total Advance 12:00~12:45 水本 純子		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		トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】	マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香
13:00	【定員 35名】	【定員 10名】	マシンプラティス 深めるクラス 12:40~13:25 鈴木	Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【有料クラス】		【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 12:45~13:30 草野 明日香		Refe Studio【定員 5名】	【定員 38名】	定員12名・高温クラス	【定員 35名】	【定員 38名】	マシンプラティス Total Advance 12:45~13:15 久保木
13:30	【定員 35名】	【定員 10名】	Refe Studio【定員 5名】	マシンプラティス Total Basic 13:15~14:00 長谷川 春果	Group Blast 13:10~13:55 龍澤	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 13:45~14:30 草野 明日香		Refe Studio【定員 5名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員 38名】	マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香
14:00	アドバンスエプロ 13:45~14:30 HARU	VOLTBX 13:45~14:05 矢次	マシンプラティス 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】 バレエスクール 14:15~15:15 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 43名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI		【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣	【定員 30名】	マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果
14:30	【登録制・定員30名】 ウォーキングサークル 14:45~15:15 新崎	【定員 43名】			Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香			【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:45~15:30 楓 沙樹		【定員 38名】	【定員 38名】		【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 14:30~15:00 矢次	【定員 30名】	マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果
15:00		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】			【定員 43名】									
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30		ホットヨーガ・アドバンス 15:20~16:05 かおり	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30				【定員 38名】 Group Fight 16:00~16:45 長谷川 春果		【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 30名】 TOBIPPA 16:05~16:20 露木	【定員12名・高温クラス】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 38名】	
16:00			【有料クラス】				デニスコート				【定員 30名】 TOBIPPA 16:35~17:05 露木			【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】
16:30	【キッズスクール】 ミライク 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 かおり ※詳細は別途	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30		【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30		【定員 38名】		【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 38名】			【定員 38名】	ホットヨーガ・ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝
17:00								【定員 38名】							
17:30		【キッズダンススクール】 小学2年生~ 中学3年生 17:30~18:30													
18:00	Refe Studio【定員 12名】			Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】										【定員12名】
18:30	マシンプラティス Hip & Legs 18:00~18:45 長谷川 春果			マシンプラティス Total Advance 18:00~18:45 草野 明日香	ZUMBA 18:00~18:45 しょう		【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45				【有料クラス】				ホットヨーガ 18:00~18:45 吉田 静枝
19:00	Refe 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		Refe Studio【定員 12名】	【定員 30名】										
19:30	マシンプラティス Total Basic 19:00~19:45 長谷川 春果			マシンプラティス Hip & Legs 19:00~19:45 草野 明日香	TOBIPPA 19:00~19:30 棚田										
20:00	マシジム利用時間は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															

【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。