

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			9:00	
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】		ミライク 7:30~9:30			【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	ベビーミライク 8:45~9:30		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】	【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	ペビーミライク 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】		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】			【定員 43名】	トラディショナルヨーガ 9:45~10:30 山岸 厚子	10:00
10:30	【定員 35名】	【定員 43名】	ホットヨーガ・ベアシック 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	【定員12名・高温クラス】	美曲線ヨーガ 9:50~10:35 田中 江里香	ホットヨーガ・ベアシック 9:45~10:30 吉田 静枝			【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	10:30
11:00	ビューティーアロピラティス 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・ベアシック 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】	アドバンスエプロ 10:45~11:30 中尾 桂子	ホットヨーガ・ベアシック 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】	Refe Studio【定員 12名】			【定員 35名】		Refe Studio【定員 5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	ホットヨーガ・ベアシック 11:00~11:45 田中 江里香		【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ストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子	マシンプラティス 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 泉浦 聡子	ホットヨーガリセット・腰痛 11:30~12:15 松山 亜紀子	【定員 38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	infinity flow※女性限定 12:00~12:30 角田	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員 35名】	リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	12:00	
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 滝澤		【有料短期クラス】	ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 38名】	Refe Studio【定員 5名】	やすらぎヨーガ 12:00~12:30 吉田 静枝	【定員12名・高温クラス】	トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】	Refe Studio【定員 5名】	12:30	
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 35名】	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 Basic 12:45~13:30 草野 明日香	Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】	【定員 35名】	Group Fight 12:45~13:15 久保木	13:00	
13:30	エンジョイエプロ 13:00~13:30 HARU	VOLTBOX 13:15~13:35 矢次	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 滝澤	【定員 38名】	【有料短期クラス】	【定員 35名】	やさしいピラティス 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】	マシンプラティス Total Advance 13:45~14:30 草野 明日香	【有料イベント】	【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	13:30	
14:00	【定員 35名】	【定員 10名】	Refe Studio【定員 5名】	マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木		【定員12名・中温クラス】	【定員 38名】	【有料短期クラス】	【定員 43名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 35名】	Group Power 13:35~14:20 久保木	14:00	
14:30	アドバンスエプロ 13:45~14:30 HARU	VOLTBOX 13:45~14:05 矢次			【定員 38名】		【定員 38名】	やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI	【定員 38名】	マシンプラティス Total Advance 13:45~14:30 草野 明日香	ピラティスキャンプ 13:55~14:55 滝澤・矢次 ※詳細は別途	【定員 38名】	【登録制・定員30名】	【定員 30名】	Refe Studio【定員 5名】	14:30	
15:00	【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 Fight 14:15~15:00 久保木	ホットヨーガ・アドバンス 14:15~15:00 かおり	【定員12名・中温クラス】	【定員 38名】	Refe Studio【定員 5名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【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	
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】		【定員 43名】					ジャズダンスSTAGE 14:45~15:30 楓 沙樹	マシンプラティス Hip & Legs 14:45~15:30 草野 明日香	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		15:30	
16:00	【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	Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 38名】	【定員 38名】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 30名】	【キッズスクール】 ミライク 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】			テニスコート				Group Fight 16:00~16:45 長谷川 春果		【定員 30名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	16:30	
17:00	【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RUN 16:30~17:30	【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】	【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】	【定員 38名】	【定員 38名】	17:00	
17:30								Group Power 17:05~17:50 長谷川 春果				【定員 38名】				17:30	
18:00	Refe 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		Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】		【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45		【定員12名・高温クラス】							【定員12名】	18:00
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					ホットヨーガ・ベアシック 18:00~18:45 吉田 静枝			【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) 短期営業 (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。		ホットヨーガ パワー・アドバンス 18:00~18:45 吉田 静枝	18:30	
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】												19:00
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												19:30
20:00																	20:00
20:30	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																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。