

メガロス綱島 特別スケジュール 9/19 (土) ~23 (水)

暫定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua															
	9月19日 (土)			9月20日 (日)			9月21日 (月)			9月22日 (火)			9月23日 (水)		
	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	ミライク 7:30~9:30				ベビーミライク 8:45~9:30		【定員 41名】 「映像」 Group Groove 9:25~9:55	【定員 48名】 やすらぎヨーガ 9:20~9:50 代行: 田中 江里香		【定員 41名】 ベルヴィックストレッチ 9:30~10:15 遠藤 孝子	【定員 48名】 太極拳 9:20~10:05 畑 明子		【定員 41名】 ZUMBA(45分クラス) 9:30~10:15 田部 百合恵	【定員 48名】 トラディショナルヨーガ 9:20~10:05 山田 雅子	ベビーミライク 9:15~10:00
10:00	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・ベアシック 9:45~10:30 atsu	【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	中温クラス	【定員 41名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加藤 りえ子	【定員 48名】 カーディオダンス 10:05~10:50 谷口 浩子	ホットヨーガ・ウエストシェイプ 10:05~10:50 代行: 田中 江里香	【定員 41名】 ビューティーフローピラティス 10:25~10:55 遠藤 孝子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 バレエ・バーレッシュン 10:30~11:00 浅見千佳	【定員 48名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:20~11:05 山田 雅子	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:30~11:15 田部 百合恵
10:30	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】 フランダース30 11:25~11:55 成瀬 恵	【定員 48名】 エンジョイエアロ40 11:05~11:45 谷口 浩子	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・カゲツト 冷え・むくみ 11:10~11:55 三浦 安菜	【定員 41名】 バルト・ソールランセシス45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:15~12:00 遠藤 孝子	【定員 41名】 バレエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員 40名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【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 山田 雅子
11:00	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】		アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子		【定員 41名】 ランニングサークル 11:30~12:15 瀧澤	【定員 48名】 フランダーススクール 12:10~13:10 成瀬 恵	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 12:10~12:55 三浦 安菜	【定員 41名】 「映像」 Group Fight 12:10~12:40	【定員 48名】 パワーヨーガ50 12:15~13:05 かおり	【定員 12名・高温クラス】 マンビラティス 深めるクラス 12:40~13:25 鈴木	【定員 41名】 「映像」 Group Groove 13:00~13:30 鈴木	【定員 40名】 Group Blast 13:05~13:50 代行: 高島	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 12:30~13:15 景浦 聡子
11:30	【定員 41名】	【定員 48名】		【定員 41名】	トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子		【定員 48名】 Group Power 13:35~14:20 久保木	【定員 41名】 エンジョイエアロ40 13:05~13:45 月 憲一	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 13:10~13:55 かおり	【定員 41名】 エンジョイエアロ 13:35~14:05 HARU	【定員 48名】 やさいピラティス40 13:20~14:00 矢次	【定員 12名・高温クラス】 マンビラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 41名】 「有料短期クラス」 フリースタイル「STAGE」HIPHOP 13:40~14:10 NAKANO	【定員 48名】 Group Fight 14:10~14:55 久保木	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 14:30~15:15 景浦 聡子
12:00	【定員 41名】	【定員 48名】		【定員 41名】	トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子		【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 35名】 TOBIPPA 14:30~15:10 高垣		【定員 41名】 アドバンスエアロ 14:15~15:00 HARU	【定員 48名】 シェイプヨーガ 14:20~15:05 吉田 静江				
12:30	infinity flow※女性限定 12:00~12:30 角田	トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 atsu		【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 48名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【定員 12名・中温クラス】		【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	調整中	【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	【キッズスクール】 ミライクRUN 16:30~17:30
13:00	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 Group Groove 13:00~13:30 高垣	【定員 48名】 Group Fight 12:45~13:15 久保木	【定員 41名】 マンビラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	【定員 48名】 エンジョイエアロ40 13:05~13:45 月 憲一	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ 13:10~13:55 かおり	【定員 41名】 エンジョイエアロ 12:55~13:25 HARU	【定員 48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】	【定員 41名】 グループファイト 13:00~13:30 代行: 長谷川	【定員 40名】 Group Blast 13:05~13:50 代行: 高島	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 13:30~14:15 景浦 聡子
13:30	マンビラティス Total Basic 13:00~13:45 角田	ボディメイクエアロ 13:00~13:45 atsu	ホットヨーガ パワー・アドバンス 13:00~13:45 KURISU	【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 13:00~13:30 高垣	【定員 40名】 マンビラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	Refle Studio【定員 5名】	【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	【定員 48名】 エンジョイエアロ40 13:05~13:45 月 憲一	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ 13:10~13:55 かおり	【定員 41名】 エンジョイエアロ 12:55~13:25 HARU	【定員 48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】	【定員 41名】 グループファイト 13:00~13:30 代行: 長谷川	【定員 40名】 Group Blast 13:05~13:50 代行: 高島	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 13:30~14:15 景浦 聡子
14:00	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】		infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣	【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 14:30~15:00 矢次	Refle Studio【定員 5名】	【定員 41名】 マンビラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	【定員 48名】 エンジョイエアロ40 13:05~13:45 月 憲一		【定員 41名】 エンジョイエアロ 12:55~13:25 HARU	【定員 48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】	【定員 41名】 グループファイト 13:00~13:30 代行: 長谷川	【定員 40名】 Group Blast 13:05~13:50 代行: 高島	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 13:30~14:15 景浦 聡子
14:30	マンビラティス Hip & Legs 14:00~14:45 矢次	Group Fight 14:00~14:45 佐藤		【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 35名】 TOBIPPA 14:30~15:10 高垣	Refle Studio【定員 5名】	【定員 41名】 マンビラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	【定員 48名】 エンジョイエアロ40 13:05~13:45 月 憲一		【定員 41名】 エンジョイエアロ 12:55~13:25 HARU	【定員 48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】	【定員 41名】 グループファイト 13:00~13:30 代行: 長谷川	【定員 40名】 Group Blast 13:05~13:50 代行: 高島	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 13:30~14:15 景浦 聡子
15:00		【定員 48名】			【定員 48名】 リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子		【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	【定員 48名】 エンジョイエアロ40 13:05~13:45 月 憲一		【定員 41名】 エンジョイエアロ 12:55~13:25 HARU	【定員 48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】	【定員 41名】 グループファイト 13:00~13:30 代行: 長谷川	【定員 40名】 Group Blast 13:05~13:50 代行: 高島	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 13:30~14:15 景浦 聡子
15:30		Group Groove 15:00~15:45 高垣	【定員12名・高温クラス】		【定員 48名】 グループファイト 15:40~16:25 長谷川 春果		【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	【定員 48名】 エンジョイエアロ40 13:05~13:45 月 憲一		【定員 41名】 エンジョイエアロ 12:55~13:25 HARU	【定員 48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】	【定員 41名】 グループファイト 13:00~13:30 代行: 長谷川	【定員 40名】 Group Blast 13:05~13:50 代行: 高島	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 13:30~14:15 景浦 聡子
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 35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	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 12名・中温クラス】	【定員 41名】 マンビラティス Hip & Legs 16:15~17:00 吉田 静枝	【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	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	調整中	【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	【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
16:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 35名】 TOBIPPA 16:35~17:05 露木	【定員12名・高温クラス】		【定員 48名】 グループファイト 15:40~16:25 長谷川 春果		【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 18:00~18:45 長谷川 春果	【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	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	調整中	【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	【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
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 40名】 グループブラスト 17:25~18:10 高島			【定員 48名】 グループファイト 15:40~16:25 長谷川 春果		【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 18:00~18:45 長谷川 春果	【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	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	調整中	【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	【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
17:30	【定員 41名】				【定員 48名】 グループファイト 15:40~16:25 長谷川 春果		【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 18:00~18:45 長谷川 春果	【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	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	調整中	【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	【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
18:00	バレエ・バーレッシュン 18:00~18:45 鈴木 結花				【定員 48名】 グループファイト 15:40~16:25 長谷川 春果		【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 18:00~18:45 長谷川 春果	【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	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	調整中	【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	【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
18:30	【有料短期クラス】				【定員 48名】 グループファイト 15:40~16:25 長谷川 春果		【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 18:00~18:45 長谷川 春果	【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	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	調整中	【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	【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
19:00	バレエスクール 18:55~19:55 鈴木 結花 ※詳細は別途				【定員 48名】 グループファイト 15:40~16:25 長谷川 春果		【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 18:00~18:45 長谷川 春果	【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	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	調整中	【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	【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
19:30					【定員 48名】 グループファイト 15:40~16:25 長谷川 春果		【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 18:00~18:45 長谷川 春果	【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	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	調整中	【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	【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
20:00					【定員 48名】 グループファイト 15:40~16:25 長谷川 春果		【定員 41名】 マンビラティス Total Basic 18:00~18:45 長谷川 春果	【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	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	調整中	【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	【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
20:30	マシジム利用は20:50まで プール利用時間は20:30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			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		
21:00	マシジム利用は20:50まで プール利用時間は20:30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			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		