

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			9:00	
9:30	ミライク 7:30~9:30		【定員12名・高温クラス】				【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	ベビーマライク 9:15~10:00	9:30	
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		中温クラス	【定員 41名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加地 りす子	【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・ウェストシェイブ 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	ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 【映像】 ZUMBA(45分クラス) 9:30~10:15 田部 百合恵	【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	10:00	
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】												10:30
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	ホットヨーガ・ベアシック 11:00~11:45 田中 江里香		アドバンスエアロ 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	【定員 41名】 フラダンス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】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	11:00
11:30	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 48名】 1FAフタースクールルーム ランニングサークル 11:30~12:15 龍澤	【定員 41名】 ランニングサークル 11:30~12:15 龍澤	【定員 48名】 リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	【定員 48名】 エンジョイエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	11:30
12:00	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】 リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	【定員 41名】 リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	【定員 48名】 Group Fight 12:45~13:15 久保木	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	12:00
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		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】	【定員 48名】 Group Fight 12:45~13:15 久保木	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	12:30
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】 Group Power 13:30~14:20 久保木	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員 48名】 エンジョイエアロD40 13:05~13:45 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	13:00
13:30	マンビリティス 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】 Group Power 13:30~14:20 久保木	【定員 48名】 Group Power 13:30~14:20 久保木	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員 48名】 エンジョイエアロD40 13:05~13:45 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	13:30
14:00	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】		Infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣	【定員 41名】 Group Power 13:30~14:20 久保木	【定員 48名】 Group Power 13:30~14:20 久保木	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員 48名】 エンジョイエアロD40 13:05~13:45 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	14:00
14:30	マンビリティス 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 14:40~15:10 高垣	【定員 48名】 マンビリティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員 48名】 エンジョイエアロD40 13:05~13:45 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	14:30
15:00		【定員 48名】					【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	15:00
15:30		Group Groove 15:00~15:45 高垣	【定員12名・高温クラス】				【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	15:30
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 35名】 TOBIPPA 18:05~18:30 高垣	ホットヨーガ・ベアシック 15:30~16:15 Mana	【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 Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	16:00
16:30		【定員 35名】 TOBIPPA 16:35~17:05 露木	【定員12名・高温クラス】			【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	16:30
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 40名】 Group Blast 17:25~18:10 高島	【定員12名・高温クラス】			【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	17:00
17:30	【定員 41名】					【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	17:30
18:00	ハルエ〜パレックス〜 18:00~18:45 鈴木 結花					【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	18:00
18:30	【有料短期クラス】					【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	18:30
19:00	パレエスクール 18:55~19:55 鈴木 結花 ※詳細は別途					【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	19:00
19:30						【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	19:30
20:00						【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	20:00
20:30						【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 48名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員 48名】 アドバンスエアロD50 12:00~12:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】 ハルト・ソール・センシティブ45 11:15~12:00 松山 亜紀子	【定員 48名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かおり	【定員 48名】 エンジョイステップ 11:20~11:50 景浦 聡子	【定員40名】 ハルエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子	20:30
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			21:00	