

メガロス綱島 特別スケジュール 9/19 (土) ~23 (水)

確定版

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										
10:00	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 48名】		【定員 41名】	【定員 48名】		【定員 41名】	【定員 48名】		【定員 41名】	【定員 48名】	
10:30	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		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】	グループグルーブ 9:25~9:55 代行: 田中 江里香	【定員12名・中温クラス】	ベルヴィックストレッチ 9:30~10:15 遠藤 孝子		【定員12名・高温クラス】	ZUMBA(45分クラス) 9:30~10:15 田部 百合恵	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
11:00	【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】	カーディオダンス 10:05~10:50 谷口 浩子	【定員12名・中温クラス】	グループグルーブ 10:25~10:55 遠藤 孝子	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】	グループグルーブ 10:20~11:05 山田 雅子	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
11:30	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】	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】	グループセンターギ 10:20~11:05 山田 雅子	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
12:00	【定員 41名】	【定員 48名】		【定員 41名】	【定員 48名】	1Fアフタースクール ランニングサークル 11:30~12:15 成瀬 恵	【定員 41名】	フラダンス30 11:25~11:55 成瀬 恵	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
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	リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	Refe Studio【定員 5名】	【定員 48名】	フラダンススクール 12:10~13:10 成瀬 恵	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 35名】	【定員12名・高温クラス】
13:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	グループファイト 12:45~13:15 久保木	Refe Studio【定員 5名】	【定員 48名】	アドバンスエアロ50 12:00~12:50 月 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 35名】	【定員12名・高温クラス】
13:30	マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田	ボディメイクエアロ 13:00~13:45 佐藤	ホットヨーガ パワー・アドバンス 13:00~13:45 KURISU	【定員 41名】	グループグルーブ 13:00~13:30 高垣	Refe Studio【定員 5名】	【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】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
14:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員 48名】		Infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣	グループパワー 13:35~14:20 久保木	Refe Studio【定員 5名】	【定員 48名】	コンディショニング 14:00~14:45 月 憲一	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
14:30	マシンプラティス Hip & Legs 14:00~14:45 矢次	グループファイト 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】	Refe Studio【定員 5名】	【定員 48名】	マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
15:00		【定員 48名】			【定員 35名】	Refe Studio【定員 5名】	【定員 48名】	マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
15:30		グループグルーブ 15:00~15:45 高垣	【定員12名・高温クラス】		【定員 48名】		【定員 48名】		【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 35名】	【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 48名】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
16:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 35名】	【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】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 40名】	【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】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
17:30	【定員 41名】	グループブラスト 17:25~18:10 高島			【定員 48名】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
18:00	バレエ・バーレッション 18:00~18:45 鈴木 結花				【定員 48名】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
18:30	【定員 41名】				【定員 48名】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
19:00	【定員 41名】				【定員 48名】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
19:30	【定員 41名】				【定員 48名】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
20:00	【定員 41名】				【定員 48名】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
20:30	【定員 41名】				【定員 48名】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】
21:00	【定員 41名】				【定員 48名】		【定員 48名】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員12名・高温クラス】	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】