

メガロス綱島 10月12日（月・祝）特別スケジュール 暫定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym

	10月12日（月・祝）		
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self
9:00	営業開始 9 : 00		
	【定員 41名】	【定員 48名】	
9:30	【映像】 Group Groove 9 : 25～9 : 55	やすらぎヨーガ 9 : 20～9 : 50 代行 : 三浦 安菜	
10:00	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
10:30	ヒーリングアロマヨーガ 10 : 15～11 : 00 加鹿 りえ子	カーディオダンス 10 : 10～10 : 55 谷口 浩子	ホットヨーガウエストシェイプ 10 : 05～10 : 50 代行 : 三浦 安菜
11:00		【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
11:30	【定員 41名】 フラダンス 11 : 25～11 : 55 成瀬 恵	エンジョイエロ40 11 : 05～11 : 45 谷口 浩子	ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 11 : 10～11 : 55 三浦 安菜
12:00	【有料短期クラス】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
12:30	フラダンススクール 12 : 10～13 : 10 成瀬 恵 ※詳細は別途	アドバンスエロ50 12 : 00～12 : 50 丹 憲一	ホットヨーガ・ベーシック 12 : 10～12 : 55 三浦 安菜
13:00		【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
13:30	【定員 41名】 やすらぎヨーガ 13 : 30～14 : 00 三浦 安菜	エンジョイエロ40 13 : 05～13 : 45 丹 憲一	ホットヨーガパワー・ベーシック 13 : 10～13 : 55 かおり
14:00	【定員 41名】	【有料クラス】	【定員12名・高温クラス】
14:30	ハーモニズム 14 : 15～15 : 00 かおり	コンディショニング 14 : 00～14 : 45 丹 憲一 ※詳細は別途	ホットストレッチ(歪み改善) 14 : 10～14 : 55 石河 知可子
15:00			【定員12名・高温クラス】
15:30			ホットストレッチ(可動域改善) 15 : 10～15 : 55 石河 知可子
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 15 : 30～16 : 30	
16:30			
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16 : 30～17 : 30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16 : 30～17 : 30	
17:30			
18:00	Refle Studio【定員 12名】		
18:30	マシンピラティス Total Basic 18 : 00～18 : 45 長谷川 春果		
19:00	Refle Studio【定員 12名】	調整中	
19:30	マシンピラティス Hip & Legs 19 : 00～19 : 45 長谷川 春果		
20:00			
20:30	マシンジム利用時間は 19 : 50 まで プール利用時間は 19 : 30 まで		
21:00	施設閉館時間 20 : 00		