

メガロス綱島 10月2日(金)特別スケジュール【暫定版】

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym

	10月2日(金)		
	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		
9:30	【定員 41名】	【定員 48名】	
10:00	【映像】 9:40~10:25 Group Centergy	やすらぎヨーガ 9:40~10:25 山田 雅子	
10:30	【定員 41名】	【定員 48名】	
11:00	ヒーリングアロマヨーガ 10:40~11:25 山田 雅子	アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	9/11(金)各レッスン終了時刻より予約可能 ※ホームページまたは二次元バーコードから予約
11:30	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
12:00	バレエ〜バレレッスン〜 11:45~12:30 鈴木 結花	リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	ホットヨーガリセット腰痛 11:45~12:30 山田 雅子
12:30	【定員 41名】		【定員12名・高温クラス】
13:00	やさしいバレエ 12:40~13:25 鈴木 結花	【定員 40名】 TOBIPPA 12:55~13:25 本澤・瀧澤	ホットベルヴィックストレッチ 12:45~13:30 遠藤 孝子
13:30	【定員 41名】	【定員 40名】	
14:00	ビューティーフローピラティス 13:55~14:40 遠藤 孝子	Group Blast 13:50~14:35 瀧澤	Refe Studio【定員 5名】
14:30			マシンピラティス Hip & Legs 14:00~14:45 長谷川 春果
15:00		【定員 48名】	
15:30		Group Fight 15:05~15:50 長谷川 春果	
16:00			
16:30		ホットヨーガ・ホットベルヴィックストレッチ・マシンピラティスレッスン つきましては、通常の予約システムではなく、別途申込サイトからのご予約となります。 ※予約システムでのチケット消化を防ぐため、10/2(金)に限り予約方法を変更しております。 ご予約の際は、専用の申込サイトよりお申込みいただきますようお願いいたします。 キーワードに「ルフレ」と入力してください	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			9/11(金)各レッスン終了時刻より予約可能 ※ホームページまたは二次元バーコードから予約
19:00	9/11(金)各レッスン終了時刻より予約可能 ※ホームページまたは二次元バーコードから予約	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
19:30	Refe Studio【定員 12名】	ZUMBA 19:15~20:00 水本 純子	ホットヨーガ・ベーシック 19:15~20:00 吉田 静枝
20:00	マシンピラティス Total Basic 19:30~20:15 草野 明日香	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
20:30	Refe Studio【定員 12名】	Group Power 20:20~21:05 久保木・〇〇	ホットヨーガ・パワーベーシック 20:15~21:00 吉田 静枝
21:00	マシンピラティス Hip & Legs 20:30~21:15 草野 明日香		
21:30	【定員 41名】	【定員 48名】	
22:00	【映像】 21:40~22:25 Group Groove	Group Centergy 21:30~22:15 草野 明日香	
22:30	プール利用時間22:30まで マシンジム利用時間 22:50まで 施設閉館時間 23:00		