

メガロス綱島 11月3日（火・祝）特別スケジュール 暫定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym

	11月3日（火・祝）		
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self
9:00	営業開始 9:00		
9:30	【定員 41名】 ペルヴィックストレッチ 9:25～10:10 遠藤 孝子	【定員 48名】 太極拳 9:20～10:05 畑 明子	
10:00			【定員12名・高温クラス】
10:30	【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・ベーシック 10:00～10:45 松山 亜紀子
11:00	【定員 41名】		【定員12名・中温クラス】
11:30	バレトンソールシンセシス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	ホットペルヴィックストレッチ 11:15～12:00 遠藤 孝子
12:00	【定員 41名】	【定員 48名】	
12:30	【映像】 Group Fight 12:10～12:40	パワーヨーガ50 12:15～13:05 かおり	Refle Studio【定員 5名】
13:00	【定員 41名】 エンジョイエアロ 12:55～13:25 HARU	【定員 48名】	マシンピラティス 深めるクラス 12:40～13:25 鈴木
13:30	【定員 41名】 ダンスコアトレーニング 13:35～14:05 HARU	やさしいピラティス40 13:20～14:00 吉田 静枝	Refle Studio【定員 5名】
14:00	【定員 41名】	【定員 48名】	マシンピラティス Hip & Legs 13:35～14:20 鈴木
14:30	アドバンスエアロ 14:15～15:00 HARU	シェイプヨーガ 14:20～15:05 吉田 静枝	
15:00			【定員12名・高温クラス】
15:30		テニスコート	ホットヨーガ・アドバンス 15:00～15:45 かおり
16:00	【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RUN 16:30～17:30	【有料クラス】
16:30			ホット有料スクール 16:00～16:45 かおり ※詳細は別途
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30～17:30	【キッズダンススクール】 年中～小学校2年生 16:30～17:30	
17:30			
18:00	Refle Studio【定員 12名】	【キッズダンススクール】 小学2年生～ 中学3年生 17:30～18:30	
18:30	マシンピラティス Hip & Legs 18:00～18:45 長谷川 春果		
19:00	Refle Studio【定員 12名】	【上級選抜クラス】 小学5年生～ 高校3年生 18:30～19:30	
19:30	マシンピラティス Total Basic 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	最終退館 20:00		