

メガロス綱島 11月23日（月・祝）特別スケジュール 暫定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym

	11月23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】		
9:30	【映像】 Group Groove 9 : 25～9 : 55	調整中	
10:00	【定員 41名】	【定員 48名】	
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	調整中
11:00	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
11:30	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	アドバンスエアロ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 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
13:30	やすらぎヨーガ 13 : 20～13 : 50 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】	
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	
15:00			
15:30			
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	【定員12名・高温クラス】
17:30			ホットストレッチ(歪み改善) 17 : 15～18 : 00 石河 知可子
18:00	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
18:30	マシンピラティス Total Basic 18 : 00～18 : 45 代行：草野 明日香	リトモス 18 : 00～18 : 45 中尾 桂子	ホットストレッチ(可動域改善) 18 : 15～19 : 00 石河 知可子
19:00	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】	
19:30	マシンピラティス Hip & Legs 19 : 00～19 : 45 代行：草野 明日香	Group Power 19 : 00～19 : 45 佐藤 優太	
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		