メガロス綱島　11月20日(金)特別スケジュール【暫定版】

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym

11月20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	10/30(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 36名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
12:00	バレエ～バーレッスン～ 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 48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	やさしいピラティス 12：50～13：35 草野 明日香	ホットベルヴィックストレッチ 12：45～13：30 遠藤 孝子
13:30			
14:00	【定員 41名】 ビューティーフローピラティス 13：55～14：40 遠藤 孝子	【定員 48名】 Group Fight 14：00～14：45 長谷川 春果	Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス Waist 14：00～14：45 草野 明日香
14:30			
15:00		【定員 40名】	Refle Studio【定員 5名】
15:30		Group Power 15：00～15：45 長谷川 春果	マシンピラティス Total Advance 15：00～15：45 草野 明日香
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	10/30(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		10/30(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	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
19:30	マシンピラティス Total Basic 19：15～20：00 角田 美月	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	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】
20:30	マシンピラティス Hip＆Legs 20：15～21：00 角田 美月	Group Fight 20：20～21：05 久保木 英雄	ホットヨーガ・パワーベーシック 20：15～21：00 吉田 静枝
21:00			
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 角田 美月	
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		

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

につきましては、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、11/20(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