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		
9:30	【定員　41名】 【映像】 Group Groove 9：25～9：55		
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 10：05～10：50 谷口　浩子	
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	エンジョイエアロ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　48名】	【定員12名･高温クラス】
13:30	【定員　41名】 やすらぎヨーガ 13：20～13：50 三浦　安菜	エンジョイエアロ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		【有料クラス】	
14:30	【定員　41名】 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	【定員12名･高温クラス】
16:30			ホットストレッチ(歪み改善) 16：15～17：00 石河　知可子
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(可動域改善) 17：15～18：00 石河　知可子
18:00	Refle Studio【定員　12名】	【定員　48名】	
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	
19:00	Refle Studio【定員　12名】	【定員　40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 施設閉館時間　20：00		
21:00			