

メガロス南砂町SUNAMO

9月15日（月）祝日スケジュール

	スタジオA	スタジオB
	10：00～ OPEN	
10:00	【WEB予約制】定員12名	【WEB予約制】定員30名
10:30	10:30-11:15 マシンピラティス 45【ルフレ限定】 -Total Basic- 塩倉楓菜	10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪
11:00	【WEB予約制】定員12名	【WEB予約制】定員30名
11:30	11:25-12:10 マシンピラティス 45 -Total Basic- 塩倉楓菜	11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪
12:00	↑女性限定クラス↑	
12:30	【WEB予約制】定員25名	【WEB予約制】定員30名
	12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜	12:30-13:15 トラディショナルヨーガ よう
13:00		
	【WEB予約制】定員40名	
13:30	13:30-14:15 ZUMBA® 江美	【WEB予約制】定員8名
14:00		13:45-14:30 マシンピラティス【ルフレ限定】 -Total Basic- 坂本絢子
	【WEB予約制】定員40名	
14:30	14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	
15:00		
	【WEB予約制】定員15名	
15:30	15:40-16:00【ルフレ限定】 VOLTBOX maximum（暗闇）籠谷怜	15:30-16:30 ミライク キッズクラス
16:00	【WEB予約制】定員15名	
	16:15-16:35 VOLTBOX maximum（暗闇）籠谷怜	
16:30		16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス
17:00		
17:30		
18:00		16:30-17:31 ミライクアスリート
18:30		
19:00		
19:30		
20:00	マシンジム・プールのご利用時間は19:50まで 最終退館時間 20:00	

メガロス南砂町SUNAMO

9月23日（火）祝日スケジュール

	スタジオA	スタジオB
	10：00～ OPEN	
10:00	【WEB予約制】定員40名	
10:30	10:30-11:00 エンジョイエアロ（初級） 中村優子	10:30-11:15 ベビーミライク
11:00	【WEB予約制】定員40名	
11:30	11:15-12:00 バーニングエアロ（中級） 中村優子	【WEB予約制】定員30名 11:30-12:00 やさしいピラティス 来田奈央
	【WEB予約制】定員40名	【WEB予約制】定員30名
12:30	12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 璃久	12:15-13:00 ボディデザインピラティス 来田奈央
13:00	【WEB予約制】定員40名	
13:30	13:15-14:00 背骨コンディショニング 加藤智枝	【WEB予約制】定員8名 13:30-14:15 マシンピラティス【ルフレ限定】 -Total Basic- 来田奈央
14:00	【WEB予約制】定員40名	
14:30	14:15-15:00 ZUMBA® TSUKASA	
15:00		
15:30	【WEB予約制】定員12名 15:25-16:10 マシンピラティス -Total Basic- 綿貫夏生	15:30-16:30 ミライク キッズクラス
16:00		
16:30		16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス
17:00	【有料イベント】定員35名 17:00-17:15 BODYSTEPテック 美宅玲子	
17:30	17:20-18:20 BODYSTEP60 美宅玲子	17:30-18:30 ミライクRUN
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00	マシンジム・プールのご利用時間は19:50まで 最終退館時間 20:00	