

# 2024年9月27日 (金) プログラムスケジュール

	マシンジム	スタジオ	ピラティスブース	
				10:00
				10:30
11:00	体験者専用	体験者専用	体験者専用	11:00
11:30	11:00～ シェイプアップ コース 無料	11:00～11:45 ピラティス エクササイズ 無料	事前予約 11:00～11:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	11:30
12:00				12:00
12:30	12:00～ 肩こり・腰痛解消 コース 無料	12:00～12:50 暗闇キックボクシング 無料	12:00～12:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	12:30
13:00				13:00
13:30	13:00～ 姿勢改善 コース 無料		13:00～13:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	13:30
14:00		体験者専用		14:00
14:30	14:00～ シェイプアップ コース 無料	14:00～14:50 暗闇キックボクシング 無料	14:00～14:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	14:30
15:00				15:00
15:30	15:00～ 肩こり・腰痛解消 コース 無料	体験者専用	15:00～15:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	15:30
16:00	16:00～ 姿勢改善 コース 無料	16:00～16:45 ピラティス エクササイズ 無料		16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30	・各コースの内容を メガロスコーチが ご案内いたします。			17:30
18:00		楽しく汗をかきたい 音楽に合わせて動きたい方に お勧めです。		18:00
18:30	機械やストレッチなど お客様に合わせて使用方法 をご案内いたします。			18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00	・色のついているクラスは初めての方でも安心してご参加できるクラスです。 【マシンジム：19:50 CLOSE】 【通常利用：20:00 CLOSE】			20:00