

2025年1月3日（金）スタジオ特別スケジュール

MEGALOS YOKOHAMA TENNOCHO Time Line For Studio , Gym

スタジオA

スタジオB

プール

ホットヨーガ

営業開始 8:30

【映像 定員:20名】

VRレッスン
10:00~10:30
Group Centergy

【定員:50名】 ※予約不要

かんたんストレッチ
10:00~10:15

【映像 定員:20名】

VRレッスン
10:45~11:15
Group Groove

【定員:40名】

Group Power
10:50~11:20
田村 亜月

【映像 定員:20名】

VRレッスン
11:30~12:00
Group Fight

【定員:50名】

Group Centergy
11:50~12:20
田村 亜月

【映像 定員:20名】

VRレッスン
12:15~12:45
Group Power

【定員:10名】

VOLT BOX
12:50~13:10
林 利樹

【映像 定員:20名】

VRレッスン
13:00~13:30
Group Blast

【定員:10名】

VOLT BOX maximum
13:30~13:50
林 利樹

【映像 定員:20名】

VRレッスン
14:30~15:00
Group Power

【定員:30名】 ※予約不要

腰痛ケア
14:45~15:00

【映像 定員:20名】

VRレッスン
15:15~15:45
Group Fight

【定員:50名】 ※予約不要

かんたんストレッチ
15:45~16:00

【映像 定員:20名】

VRレッスン
16:00~16:30
Group Blast

【映像 定員:20名】

VRレッスン
16:45~17:15
Group Groove

【映像 定員:20名】

VRレッスン
17:30~18:00
Group Centergy

終日フリー遊泳日

終日休講

はショートレッスンとなります。
予約不要となります。

通常営業時間：マシンジムのご利用時間は全会員様19：50まで
最終退館時間は20：00 となります。
(24時間会員の最終退館時間も20：00となります。)