

2025年2月11日（火・祝）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	
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30	【無料登録制】 ウォーキングサークル 9:15-9:45 木村 美輝				9:30
10:00	【WEB予約 定員:36名】 やすらぎヨーガ 10:00-10:30 水本 純子	【WEB予約 定員:50名】 ボディデザインピラティス 9:50-10:35 KIMU			10:00
10:30	【WEB予約 定員:36名】 太極拳 10:45-11:30 中川 友	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 11:00-11:45 水本 純子			10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00	【有料スクール】 【有料】REBORNS senior 12:00-13:00 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 バレーダンス 12:10-12:55 ACALI			12:00
12:30					12:30
13:00	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 13:15-14:00 柴田 朋子	シニア向け地域連携イベント 13:10-13:50			13:00
13:30					13:30
14:00	【WEB予約 定員:36名】 ボディデザインピラティス 14:20-15:05 鈴木 妙子	【WEB予約 定員:40名】 Group Power 14:10-14:55 土永 夕貴			14:00
14:30					14:30
15:00	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Groove 15:30-16:00	【WEB予約 定員:50名】 Group Fight 15:15-15:45 土永 夕貴			15:00
15:30					15:30
16:00				【WEB予約 定員:10名】 ホットヨーガ・ベーシック 16:00-16:45 AUM	16:00
16:30	キッズバレエ レベル1 16:30-17:30 泉 恵理	キッズチアスクール I 【対象 5歳~小学2年】 16:05-17:05 渡辺 あさぎ			16:30
17:00					17:00
17:30	キッズバレエ レベル2・3 17:35-18:35 泉 恵理	キッズチアスクール II 【対象 小学3年生~小学5年】 17:10-18:10 渡辺 あさぎ			17:30
18:00					18:00
18:30	キッズバレエ レベル4 18:40-19:40 泉 恵理	新設クラス キッズチアスクール III 【対象 小学6年~中学生】 18:15-19:15 渡辺 あさぎ			18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	通常営業時間：マシンジムのご利用時間は会員様19：50まで 最終退館時間は20：00 となります。 （24時間会員は夜間利用可能）				20:00

地域の方向けに転ばない身体作りを
 目標とした足腰強化や、認知症予防を
 目的としたデュアルタスクトレーニングを
 行う予定です！詳細は後日告知です。

終日フリー
 遊泳日