

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

時間	スタジオA	スタジオB	プール	ホットヨーガ	時間	
8:30					8:30	
9:00			<p>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。</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">終 日 フ リ ー 遊 泳 日</p>		9:00	
9:30	シニア向け地域連携イベント 9:15-9:45	【WEB予約 定員:50名】				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	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】	【WEB予約 定員:50名】			シニア向け地域連携イベント 10:30-11:10	10:30
11:00	太極拳 10:45-11:30 中川 友	ZUMBA® 11:00-11:45 水本 純子				11:00
11:30						11:30
12:00	【有料スクール】	【WEB予約 定員:50名】				12:00
12:30	【有料】REBORNS senior 12:00-13:00 キャスト	ベリーダンス 12:10-12:55 ACALI				12:30
13:00	【WEB予約 定員:36名】					13:00
13:30	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				13:30
14:00	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:40名】			14:00	
14:30	ボディデザインピラティス 14:20-15:05 鈴木 妙子	Group Power 14:10-14:55 土永 夕貴			14:30	
15:00		【WEB予約 定員:50名】			15:00	
15:30	【映像 定員:20名】 VRLレッスン Group Groove 15:30-16:00	Group Fight 15:15-15:45 土永 夕貴			15:30	
16:00				【WEB予約 定員:10名】	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		ホットヨーガ・ベーシック 16:00-16:45 AUM	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	

