

★メガロス千種 スタジオプログラム タイムスケジュール★ 《2010年7月～改訂版》

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日			曜日		
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC			
	【 9:30 OPEN 】			【 9:30 OPEN 】			【 9:30 OPEN 】			【 9:30 OPEN 】			【 10:00 OPEN 】			【 10:00 OPEN 】					
10:00	9:50~10:50 ピラティス 60 青田直子	9:55~10:55 ローインパクト 60 Yoko		10:05~10:45 ステップ 40 石塚愛美	9:55~10:40 ダイナミック ヨガ® 45 北尾千恵子		10:05~10:50 ラテンビート 45 鈴木訓子	9:55~10:55 クラシックヨーガ ベーシック 60 青木理恵	9:45~10:45 ベビーヨーガ ★子供スクール★ 金近貴子	9:55~10:55 クラシックヨーガ デビュー 60 鬼頭明里	9:50~10:50 ラテンビート 60 廣間貴美子	10:00~11:00 リトミック ★子供スクール★ 横井奈津子 服部奈々									
10:30	整理券			整理券	整理券		整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券								
11:00	11:00~12:00 身体改善 60 河野	11:10~11:50 らくらくウォーク 40 青田直子		11:00~12:00 オリジナル ステップ 60 石塚愛美	11:00~12:00 クラシックヨーガ デビュー 60 北尾千恵子		11:05~11:50 GROUP POWER 45 土井一倫	11:10~11:55 ピラティス 45 北尾千恵子	10:45~11:45 ベビーヨーガ ★子供スクール★ 金近貴子	11:15~12:00 ZUMBA (45分クラス) 廣間貴美子	11:05~12:05 ハイ&ロー 60 坪井和佳子	11:10~12:10 クラシックヨーガ ベーシック 60 鬼頭明里	10:20~11:05 ZUMBA (45分クラス) 南幸恵	10:15~11:00 すこやか ヨーガ 45 青田直子				10:25~11:15 ローインパクト 50 浜正江	10:40~11:10 バランス リセット®30 山本祐子		
11:30	整理券	整理券		整理券	整理券		整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券				整理券	整理券	
12:00	12:10~13:10 クラシックヨーガ デビュー 60 鬼頭明里	12:05~13:05 ラテンビート 60 村川秀美		12:15~13:05 ハイ&ロー 50 篠原ゆきえ	12:20~13:05 ジャズダンス ベーシック 45 saya		12:10~12:50 ステップ 40 今崎美千代	12:10~12:55 ダイナミック ヨガ® 45 北尾千恵子		12:20~13:00 らくらくウォーク 40 伊藤ひとみ	12:20~13:05 ピラティス 45 坪井和佳子										
12:30	整理券			整理券	整理券		整理券	整理券		整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券				整理券	整理券	
13:00	13:20~14:05 GROUP KICK 45 浅井真貴子	13:25~14:10 フリースタイル イージー 45 古川香織	13:15~14:15 姿勢改善 エクササイズ 60 山崎謙介	13:20~14:10 ステップ 50 高橋博子	13:25~14:10 ピラティス 45 篠原ゆきえ		13:10~14:10 ZUMBA (60分クラス) 今崎美千代	13:10~14:10 ローインパクト 60 高井尚	13:10~14:10 クラシックヨーガ デビュー 60 北尾千恵子	13:15~14:05 ローインパクト 50 伊藤ひとみ	13:25~13:55 ウエストシェイプ30 ～ザン腹筋チャレンジ～ 福島 棚橋										
13:30	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券		整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券				整理券	整理券	
14:00	14:20~15:20 オリジナル ステップ 60 ～チャレンジ～ 高井尚	14:30~15:10 ハイ&ロー 40 本名友紀子	14:25~15:25 バレエ 60 鏡味真由子	14:25~15:25 ハイ&ロー 60 高橋博子	14:30~15:15 ラテンビート 45 廣間貴美子	14:15~15:45 自力整体 90 岩川智恵子	14:25~15:15 ステップ 50 高井尚	14:25~15:05 バランス リセット®40 福島寿典		14:20~15:05 GROUP STEP 45 加藤翔	14:15~15:15 ローインパクト 60 篠原ゆきえ	14:10~15:10 フラダンス 60 レイ フラスタジオ	13:55~14:55 ハイ&ロー 60 古橋大助	14:05~14:50 ダイナミック ヨガ® 45 南幸恵	14:00~15:00 初めて体育教室 ★子供スクール★ 佐藤美里 岡田賢二	13:45~14:45 GROUP STEP 60 福島寿典	13:55~14:25 ヒップホップ デビュー30 古川香織		14:35~15:20 ヒップホップ イージー 45 古川香織		
14:30	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	
15:00	15:35~16:35 クラシックヨーガ ベーシック 60 加藤絵美	15:30~16:20 ハイ&ロー 50 本名友紀子	16:00~17:00 体育(幼児) ★子供スクール★ 稲葉紗弥香 岡田賢二	15:40~16:20 らくらくウォーク 40 廣間貴美子	15:30~16:30 ジャズダンス イージー 60 山本敬子	16:00~17:00 体育(幼児) ★子供スクール★ 島本嵩之 土井一倫	15:30~16:15 ドラゴン 45 太田興	15:20~16:20 太極拳 60 深谷しづ子		15:25~16:10 ラテンビート 45 南幸恵	15:30~16:10 バランス リセット®40 レイ 加藤翔	15:20~16:20 フラダンス ★有料スクール★ レイ フラスタジオ	15:15~16:15 オリジナル ステップ60 ～エンジョイ～ 石塚愛美	15:10~16:10 バリダンス 60 Anna	15:00~16:00 体育(幼児) ★子供スクール★ 佐藤美里 岡田賢二	15:05~16:05 ハイ&ロー 60 篠原ゆきえ	15:40~16:20 らくらくウォーク 40 関九美子		15:30~16:30 体育(幼児) ★子供スクール★ 佐藤美里 岡田賢二		
15:30	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	
16:00	17:00~18:00 空手 ★子供スクール★ 中村智枝子	17:00~18:00 体育(児童) ★子供スクール★ 稲葉紗弥香 岡田賢二	17:00~18:00 空手S ★子供スクール★ 中村智枝子	18:00~19:00 体育(児童) ★子供スクール★ 稲葉紗弥香 岡田賢二	18:00~19:00 パント トワリングS ★子供スクール★ 伊藤由香	18:00~19:00 体育(児童) ★子供スクール★ 島本嵩之 土井一倫	18:00~19:00 パント トワリングS ★子供スクール★ 伊藤由香	18:00~19:00 体育(児童) ★子供スクール★ 島本嵩之 土井一倫	18:00~19:00 体育(児童) ★子供スクール★ 橋田真之介 浅井真貴子	18:00~19:00 体育(児童) ★子供スクール★ 橋田真之介 浅井真貴子	18:00~19:00 体育(児童) ★子供スクール★ 橋田真之介 浅井真貴子	18:00~19:00 体育(児童) ★子供スクール★ 宮ノ越恭介 尾澤文枝	18:00~19:00 空手S ★子供スクール★ 中村智枝子	18:00~19:00 体育(アドバンス) ★子供スクール★ 宮ノ越恭介 尾澤文枝	17:45~18:45 パレト 60 河野	17:40~18:25 ダイナミック ヨガ® 45 石塚愛美	17:10~18:10 HIP HOP ★子供スクール★ かおり	17:35~18:35 姿勢改善 エクササイズ 60 山崎謙介		17:10~18:10 HIP HOP ★子供スクール★ かおり	
16:30	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	
17:00	18:55~19:55 ハイ&ロー 60 高橋博子	19:10~19:55 ZUMBA (45分クラス) 山田優美	19:15~20:00 空手(選手) ★子供スクール★ 中村智枝子	19:00~19:45 ドラゴン 45 太田興	19:10~19:40 バランス リセット®30 折坂明美		18:55~19:55 ラテンビート 60 南幸恵	19:10~19:50 ハイ&ロー 40 山田優美		19:10~19:55 GROUP POWER 45 土井一倫	19:10~20:00 ローインパクト 50 篠原ゆきえ	19:15~20:00 空手(選手) ★子供スクール★ 中村智枝子	19:05~19:50 GROUP POWER 45 藤村悠一								
17:30	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券		整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	
18:00	20:05~21:05 オリジナル ステップ ～エナジー～ 60 KAORI	20:20~21:00 ハイ&ロー 40 高橋博子		19:55~20:55 GROUP POWER 60 福島寿典	19:50~20:50 クラシックヨーガ デビュー 60 寺脇美穂		20:05~20:50 GROUP KICK 45 藤村悠一	20:00~21:00 ローインパクト 60 山田優美	20:10~21:10 クラシックヨーガ ベーシック 60 南幸恵	20:10~21:00 ステップ 50 石塚愛美	20:10~21:00 倶楽部100® トレーニング会 福島寿典 土井一倫	20:20~21:05 ピラティス 45 篠原ゆきえ	20:10~21:10 GROUP KICK 60 藤村悠一								
18:30	整理券	整理券		整理券	整理券		整理券	整理券	整理券	整理券	登録制	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	
19:00	21:15~22:00 GROUP KICK 45 加藤翔	21:20~22:00 らくらくウォーク 40 KAORI	21:10~22:10 フリースタイル 60 LENA	21:10~22:00 ステップ 50 高井尚	21:10~21:50 ハイ&ロー 40 古橋大助	21:00~22:00 フラダンス 60 レイ フラスタジオ	21:05~21:25 お腹チャレンジ 福島寿典	21:15~22:00 フリースタイル イージー 45 saya		21:15~22:00 GROUP STEP 45 福島寿典	21:15~22:00 ダイナミック ヨガ® 45 石塚愛美										
19:30	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	
20:00	22:10~23:00 スティック部 (倶楽部100®) 福島寿典 加藤翔	22:15~23:00 ダイナミック ヨガ® 45 KAORI		22:15~23:00 GROUP KICK 45 浅井真貴子	22:10~23:00 ローインパクト 50 古橋大助	22:10~23:00 スティック部 (倶楽部100®) 福島寿典 岡田賢二	22:15~23:00 GROUP POWER 45 折坂明美	22:15~23:00 ピラティス 45 池田みどり		22:20~22:50 ウエストシェイプ30 ～ザン腹筋サーキット～ 福島寿典	22:10~23:00 ハイ&ロー 50 長尾佳美										
20:30	登録制	整理券		整理券	整理券	登録制	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	
21:00	【フィットネスジム：CLOSED 23:00】			【施設：CLOSED 23:30】			【施設：CLOSED 23:30】			【施設：CLOSED 23:30】			【施設：CLOSED 23:30】			【施設：CLOSED 23:30】					
21:30	<p>§ 整理券 マークのクラスは整理券が必要なクラスです。レッスン当日1時間前からマシンジムカウンターにて配布致します。</p> <p>§ スケジュールはやむをえず変更になる場合がございますので予めご了承ください。</p> <p>§ レッスン開始後の途中入退場は原則お断りしておりますので、レッスンを途中退場しての整理券のお受け取りはご遠慮ください。</p>																				
22:00	<p>【施設CLOSED 22:00】</p> <p>【施設CLOSED 22:00】</p> <p>【施設CLOSED 22:00】</p>																				
22:30	<p>【施設CLOSED 22:00】</p> <p>【施設CLOSED 22:00】</p> <p>【施設CLOSED 22:00】</p>																				
23:00	<p>【施設CLOSED 22:00】</p> <p>【施設CLOSED 22:00】</p> <p>【施設CLOSED 22:00】</p>																				
23:30	<p>【施設CLOSED 22:00】</p> <p>【施設CLOSED 22:00】</p> <p>【施設CLOSED 22:00】</p>																				

®マークは商標登録商品です

