2012/02

メガロスガーデン浜松

店舗情報		
■営業時間	月曜日～木曜日	9:30～23:30
	土曜日	10:00～23:00
	日曜日・祝日	10:00～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	
■電話番号	053-411-4141	

MEGALOS GARDEN HAMAMATSU Time Line For Studio , Gym

月曜日

スタジオA

営業開始 9:30

- 10:10-10:50 ステップエナジー 40 中川典子
- 11:05-11:50 ZUMBA（45分クラス） 中川典子
- 12:05-13:05 フラダンス 60 上嶋ひろみ
- 13:20-14:10 ハイ＆ロー 50 市川和子
- 14:25-15:05 イージーウォーク 40 市川和子
- 15:25-15:55 バランスリセット®30 キャスト
- 19:30-20:30 ビート ファイティング 60 AKIRA
- 20:45-21:30 ステップライト 45 小出志乃
- 21:45-22:30 ルーシーダットン45 小出志乃

スタジオB

- 9:50-10:50 プレミアムヨーガ 60 加藤真弓
- ■整理券30名
- 11:10-11:40 バランスリセット®30 キャスト
- ■整理券20名
- 12:00-13:00 美曲線ヨーガ 60 日原範子
- 13:20-14:20 フラメンコ 60 太田有香
- 14:30-15:00 倶楽部100 登録者限定
- 15:30-16:20 キッズダンス スクール キンダークラス LEO
- 16:30-17:30 キッズダンス スクール リトルクラス LEO
- 17:30-18:30 キッズダンス スクール ジュニアクラス LEO
- 19:00-19:20 ポールDEすっきり20
- 19:35-20:25 ハイ＆ロー 50 中川典子
- 20:40-21:10 ZUMBA（30分クラス） カチア
- 21:25-22:10 ラテンビート 45 カチア

プール

- ■定員50名
- 10:30-11:00 マーメイドヨーガ30 中野 直子
- 11:15-11:45 はじめてスイム
- 11:45-12:15 はじめて平泳ぎ
- 12:15-12:45 すいすい背泳ぎ
- 12:50-13:20 アクアダンス30 TSUBOI
- ■定員50名
- 13:30-14:00 リキッドラテン・コア30 TSUBOI
- 14:30-15:30 子供スクールA 2コース
- 15:30-16:30 子供スクールB 3コース
- 16:30-17:30 子供スクールC 3コース
- 17:30-18:30 子供スクールD 3コース
- 18:30-19:30 子供スクールDD 3コース
- 20:30-21:30 成人水泳教室 初級・中級
- 21:45-22:15 アクアクラッシュ30 野瀬和弘

マシンジム利用時間は 23:00 まで
施設閉館時間 23:30

火曜日

スタジオA

営業開始 9:30

- 10:20-10:50 ジムスティック カーディオ30 村松公美子
- 11:10-11:50 ステップビギナー 40 村松公美子
- 12:10-12:55 ラテンビート 45 SAYU
- 13:10-14:00 ローインパクト 50 林 千夏
- 14:25-15:10 カジュアルスタイル ヨーガ 45 林千夏
- 15:25-15:55 スマイルステップ30 キャスト
- 16:40-17:40 キッズバレエ スクール ジュニアクラス 豊島鮎子
- 18:50-19:05 週替わりプログラム15
- 19:20-20:05 Group Step 45 柴田智美
- 20:20-21:20 Group Kick 60 田畑芳樹
- 21:35-22:25 ステップエキサイト 50 鈴木春菜

スタジオB

- 10:05-10:50 イージーファンク 45 大柳亘恵理子
- 11:05-11:50 ベリーシェイプ 45 小出志乃
- 12:05-13:05 ルーシーダットン 60 小出志乃
- 13:20-14:05 バレトン 45 古橋亜貴子
- 15:30-16:20 キッズバレエ スクール リトルクラス 豊島鮎子
- 16:30-17:30 キッズ空手 スクール リトルクラス
- 17:35-18:35 キッズ空手 スクール ジュニアクラス
- 19:20-20:05 ベリーシェイプ 45 小出志乃
- 20:30-21:15 メガダンス 45 鈴木春菜
- 21:25-22:25 HIP HOP 60 FUJI

プール

- ■定員50名
- 10:20-10:50 アクアダンス30 青木一二枝
- ■定員50名
- 11:00-11:30 アクアシェイプ30 青木一二枝
- 11:30-12:00 はじめて背泳ぎ
- 12:00-12:30 すいすいクロール
- 12:30-13:00 はじめてマスターズ
- 13:00-14:00 成人水泳教室 中級・上級
- 14:10-14:50 ベビースイミング 3コース
- 15:30-16:30 子供スクールB 3コース
- 16:30-17:30 子供スクールC 3コース
- 17:30-18:30 子供スクールD 4コース
- 18:30-19:30 子供スクールDD 3コース
- 20:00-20:30 はじめてスイム
- 20:30-21:30 成人水泳教室 初級
- 20:30-21:30 はじめて背泳ぎ
- 21:30-22:30 成人水泳教室 中級
- 21:30-22:00 アクアダンス30 和久田よし子

マシンジム利用時間は 23:00 まで
施設閉館時間 23:30

水曜日

スタジオA

営業開始 9:30

- 10:10-10:55 カジュアル スタイルマット 45 青木一二枝
- 11:10-11:55 ZUMBA（45分クラス） 青木一二枝
- 12:10-12:55 Group Power 45 藤森正吉
- 13:15-14:00 ラウンドボクシング 45 鈴木二三枝
- 14:20-15:00 イージーウォーク 40 柳澤由季
- 15:25-16:05 ステップビギナー 40 鈴木二三枝
- 19:30-20:10 ステップエナジー 40 鈴木春菜
- 20:25-21:15 ローインパクト 50 鈴木春菜
- 21:30-22:15 Group Kick 45 青柳智博

スタジオB

- 10:05-10:55 ローインパクト 50 藤垣梨江子
- 11:15-12:15 フラダンス 60 上嶋ひろみ
- 12:30-13:30 フリースタイル 60 DAISUKE
- 13:40-14:10 倶楽部100 登録者限定
- 14:25-15:10 太極舞 45 鈴木二三枝
- 15:30-16:20 キッズチアダンス スクール キンダークラス YUKA
- 16:30-17:30 キッズチアダンス スクール リトルクラス YUKA
- 17:40-18:40 キッズチアダンス スクール ジュニアクラス YUKA
- 19:30-20:15 メガダンス 45 AKIRA
- 20:40-21:25 バレトン 45 村松茜
- 21:40-22:20 イージーウォーク 40 村松茜

プール

- ■定員20名
- 10:30-11:00 リキッドビューティー30 山本さおり
- 11:00-11:30 はじめてバタフライ
- 11:30-12:00 すいすい平泳ぎ
- 12:00-12:30 のんびり2種目①
- 12:30-13:00 アクアクラッシュ30 野瀬和弘
- 13:00-14:00 成人水泳教室 初級・中級
- 14:10-14:50 ベビースイミング 3コース
- 15:30-16:30 子供スクールB 3コース
- 16:30-17:30 子供スクールC 3コース
- 17:30-18:30 子供スクールD 4コース
- 18:30-19:30 子供スクールDD 3コース
- 20:00-20:30 すっきり肩・腰・膝
- 20:30-21:30 成人水泳教室 中級・上級
- 21:30-22:00 はじめてマスターズ
- 22:00-22:30 すいすい背泳ぎ

マシンジム利用時間は 23:00 まで
施設閉館時間 23:30

木曜日

スタジオA

営業開始 9:30

- 10:05-10:50 AER☆STER 45 若松宏美
- 11:10-12:00 ハイ＆ロー 50 若松宏美
- 12:20-13:05 Group Kick 45 田畑芳樹
- 《air aroma》 13:25-14:25 プレミアムヨーガ 60 柴田悦子
- 14:40-15:25 リトモス 45 村松茜
- 15:40-16:40 バレエ 60 豊島鮎子
- 19:35-20:20 Group Power 45 田畑芳樹
- 20:40-21:25 Group Step 45 青柳智博
- 21:40-22:00 お腹スッキリ20 キャスト
- 22:15-22:30 ウエーブリングストレッチ15

スタジオB

- 10:10-10:50 イージーウォーク 40 柴田智美
- 《air aroma》 11:05-12:05 プレミアムヨーガ 60 梅原隆義
- 12:20-13:20 ジャズダンス イージー 60 KAYO
- 13:40-14:30 ローインパクト 50 日原範子
- 14:45-15:15 カジュアルスタイルマット30 日原範子
- ■整理券30名
- 15:35-16:05 バランスリセット®30 キャスト
- 16:30-17:30 キッズ空手 スクール リトルクラス
- 17:35-18:35 キッズ空手 スクール ジュニアクラス
- 19:00-19:15 ウエーブリングストレッチ15
- 19:30-20:10 ハイ＆ロー 40 田形淳
- 20:30-21:15 ZUMBA（45分クラス） 田形淳
- 21:30-22:30 プレミアムヨーガ 60 伊藤みのり

プール

- ■定員50名
- 10:30-11:15 アクアダンス 45 川島博美
- 11:30-12:00 すっきり肩・膝・腰
- 12:00-12:30 はじめてクロール
- 12:30-13:00 すいすいフィンスイム
- 13:00-14:00 成人水泳教室 初級・上級
- 14:10-14:50 ベビースイミング 3コース
- 15:30-16:30 子供スクールB 3コース
- 16:30-17:30 子供スクールC 3コース
- 17:30-18:30 子供スクールD 4コース
- 18:30-19:30 子供スクールDD 3コース
- 20:00-20:30 のんびり2種目②
- 20:30-21:30 成人水泳教室 上級
- 21:05-21:25 はじめてアクア20 中村 大洋
- 21:30-22:30 成人水泳教室 中級
- 21:30-22:00 リキッドビューティー30 山本さおり

マシンジム利用時間は 23:00 まで
施設閉館時間 23:30

土曜日

スタジオA

営業開始 10:00

- 10:45-11:30 ステップライト 45 若松宏美
- 11:45-12:30 ZUMBA（45分クラス） 中川典子
- 14:25-15:10 ZUMBA（45分クラス） 福屋友美
- 15:25-16:10 Group Power 45 田畑芳樹
- 16:30-17:30 ビート ファイティング60 AKIRA
- 17:45-18:00 ウエーブリングストレッチ15
- 19:15-19:55 イージーウォーク 40 長尾円
- 20:10-20:55 リトモス 45 長尾円

スタジオB

- ■整理券20名
- 10:30-11:30 美曲線ヨーガ 60 中川典子
- 11:45-12:30 AER☆STER 45 若松宏美
- 12:45-13:05 ポールDEすっきり20
- 13:25-14:15 ローインパクト 50 田形淳
- 14:30-15:20 キッズ体育 スクール キンダークラス
- 15:30-16:30 キッズ体育 スクール リトルクラス
- 16:30-17:30 キッズ体育 スクール ジュニアクラス
- 19:45-20:45 ルーシーダットン 60 小出志乃

プール

- 12:00-13:00 子供スクールBB 3コース
- 13:00-14:00 子供スクールCC 3コース
- 14:00-15:00 子供スクールA 2コース
- 15:00-16:00 子供スクールB 3コース
- 16:00-17:00 子供スクールC 4コース
- 17:00-18:00 子供スクールD 4コース
- 18:00-19:00 子供スクールF 4コース
- 19:30-19:50 はじめてアクア20 堀 将也
- 20:00～20:30 マスターズ30
- 20:30-21:00 はじめて平泳ぎ

マシンジム利用時間は 22:30 まで
施設閉館時間 23:00

日曜日

スタジオA

営業開始 10:00

- 10:35-11:25 ローインパクト 50 カチア
- 11:45-12:30 ZUMBA（45分クラス） カチア
- 13:00-13:45 Group Power 45 藤森正吉
- 14:05-14:50 Group Kick 45 青柳智博
- 16:45-17:45 プレミアムヨーガ 60 加藤真弓

スタジオB

- 《air aroma》 10:40-11:25 ベリーシェイプ45 長尾円
- 11:40-12:25 グレイスフル フローマット 45 平井恵美子
- 13:00-14:00 バレエ 60 河合彩華
- 14:30-15:20 キッズバレエ スクール リトルクラス 小栗久美子
- 15:45-16:30 ダイナミックヨーガ® 45 加藤真弓

プール

- 10:00-12:00 ファミリー遊泳
- 13:00-13:30 のんびり2種目①
- 13:30-14:00 はじめてバタフライ
- 15:00-15:30 プライベートレッスン
- 17:30-18:00 プライベートレッスン

マシンジム利用時間は 19:30 まで
施設閉館時間 20:00

□ 初めての方も安心してご参加できるクラス

□【整理券】 整理券が必要なクラス
・マシンジムカウンターにてレッスン1時間前より配布致します。

□商標登録について
・®はメガロスの商標登録レッスンです。

□スタジオ・プールともにレッスン途中の入退場は ご遠慮ください。

□やむを得ずスケジュール（クラス・時間・担当者等）変更となる場合がございます。あらかじめ、ご了承下さい。

★皆様のご参加、お待ちしております！！