

2012年2月メガロス錦糸町スタジオプログラム

※ は変更箇所です。

店舗情報	
■営業時間	月・水・木・金曜日 10:00-23:30 土曜日 10:00-21:00 日曜日・祝日 10:00-19:00
■休館日	毎週火曜日・夏期・年末年始
■電話番号	03-5600-7200

時間	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
10:30																		
11:00	10:45-11:45 ZUMBA (60分クラス) KATI	10:45-11:35 スポーツヴォイス 50 佐藤英	【有料:10名】 11:20-12:05 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE		10:30-11:30 フラダンス 60 YUKIYO	【有料:10名】 11:15-12:00 ホットスタイル ピラティス45 遠藤孝子	10:30-11:15 ラテンビート 45 RAN	10:30-11:10 ボール コンディショニング40 キャスト	【整理券:25名】	【有料:10名】 11:20-12:05 ホットスタイルヨーガ 45 優香	【整理券:30名】 10:30-11:15 グループキック* 45 武藤沙緒理	【有料:10名】 11:10-11:55 ホットスタイルヨーガ 45 西浦莉紗		【整理券:25名】 11:00-12:00 美曲線ヨーガ 60 田中真紀		10:30-10:45 お腹スッキリ15		11:00-11:30 スマイルウォーク30 キャスト
11:30	【登録者限定】	【整理券:30名】 12:05-12:50 カジュアルスタイル ヨーガ45 西内やよい		11:55-12:35 らくらくウォーク 40 後田慎吾	ゆかぽか	11:30-12:15 ビートボクシング* 45 RAN	【整理券:40名】 11:30-11:45 ウェーブストレッチ15	【整理券:40名】 11:40-12:25 グループグルーブ* 45 武藤沙緒理	【整理券:25名】 11:55-12:10 フレックスクッション15	【整理券:25名】 12:30-12:45 フレックスクッション15	【整理券:30名】 12:50-13:05 お腹スッキリ15	【整理券:30名】 13:00-14:00 プレミアムヨーガ 60 舛川朝子	【整理券:25名】 13:00-13:45 カジュアルスタイル マット45 Cilla	【整理券:30名】 14:00-15:00 ベリーダンス 60 Cilla	【整理券:30名】 15:15-16:00 グループステップ* 45 山口啓子	11:30-12:00 JOYBEAT 癒しのヨーガ30	【登録者限定】 11:30-12:00 癒しのヨーガ30	11:30-12:15 ホットスタイルヨーガ 45 岩本律子
12:00	12:00-12:45 倶楽部100* トレーニング会	12:05-12:50 カジュアルスタイル ヨーガ45 西内やよい		12:15-12:35 JOYBEAT サーキットトレーニング20	JOYBEAT	12:50-13:35 グループパワー* 45 村松恵太	【登録者限定】 13:00-13:30 倶楽部100* トレーニング会	12:45-13:30 ホットスタイル ピラティス45 RAN	【整理券:25名】 12:30-13:30 『深めるシリーズ』 12:30-13:30 深めるダイナミック ヨーガ*60 NAO	【整理券:25名】 12:55-13:35 ボール コンディショニング40 キャスト	13:15-14:00 カンファイトネス デビュー45 山口啓子	13:25-13:45 コアエクササイズ20	13:30-14:15 ホットスタイルヨーガ 45 政所かほる	13:45-14:25 ボール コンディショニング40 キャスト	13:45-14:30 ホットスタイルヨーガ 45 NAO	14:00-15:00 ベリーダンス 60 Cilla	14:00-15:00 カジュアルスタイル ヨーガ45 加藤聖子	14:05-15:05 グループグルーブ* 60 吉村卓子(奇数週) 武藤沙緒理(偶数週)
12:30		ゆかぽか		12:50-13:05 お腹スッキリ15	【整理券:30名】	13:20-13:50 スマイルステップ30 キャスト	【整理券:30名】 13:55-14:40 グループステップ* 45 村松恵太	13:45-14:35 スポーツヴォイス 50 八木容子	14:00-15:00 ベリーダンス 60 Cilla	14:00-15:00 ベリーダンス 60 Cilla	14:20-15:05 グループキック* 45 立澤治	14:30-15:45 『深めるシリーズ』 14:30-15:45 深めるヨーガ 75 山田多佳子	15:15-16:15 ホットスタイルヨーガ 60 岩本律子	15:00-15:45 ホットスタイル ピラティス45 高橋里枝	15:15-16:00 グループステップ* 45 山口啓子	15:15-16:00 ウェーブストレッチ15	15:15-16:00 グループステップ* 45 武藤沙緒理	15:00-16:00 ホットスタイルヨーガ 60 野村光恵
13:00		ゆかぽか		13:00-14:00 プレミアムヨーガ 60 舛川朝子	【整理券:30名】	14:10-14:55 テトックス ワークアウト45 立澤治	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
13:30	13:15-14:00 カンファイトネス デビュー45 山口啓子	JOYBEAT 13:25-13:45 コアエクササイズ20	【有料:10名】 13:30-14:15 ホットスタイルヨーガ 45 政所かほる	13:20-13:50 スマイルステップ30 キャスト	ゆかぽか	14:10-14:55 テトックス ワークアウト45 立澤治	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
14:00	【整理券:30名】 14:20-15:05 グループキック* 45 立澤治	【整理券:25名】 『深めるシリーズ』 14:30-15:45 深めるヨーガ 75 山田多佳子	【有料:10名】 15:15-16:15 ホットスタイルヨーガ 60 岩本律子	14:20-14:50 腰痛・肩こりのための ヨーガ30	ゆかぽか	14:10-14:55 テトックス ワークアウト45 立澤治	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
14:30		ゆかぽか		15:05-15:35 スマイルウォーク30 キャスト	【整理券:30名】	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
15:00	メガロス アカデミー インストラクター 養成コース ※詳細はwebにて ご覧ください。	【有料】 パーソナル トレーニング	【整理券:30名】 14:20-15:05 グループキック* 45 立澤治	14:15-15:00 マサラバンガラ ワークアウト*45 守屋あやか	JOYBEAT	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
15:30		ゆかぽか		15:05-15:35 スマイルウォーク30 キャスト	【整理券:30名】	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
16:00	メガロス アカデミー インストラクター 養成コース ※詳細はwebにて ご覧ください。	【有料】 パーソナル トレーニング	【整理券:30名】 14:20-15:05 グループキック* 45 立澤治	14:15-15:00 マサラバンガラ ワークアウト*45 守屋あやか	JOYBEAT	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
16:30		ゆかぽか		15:05-15:35 スマイルウォーク30 キャスト	【整理券:30名】	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
17:00	メガロス アカデミー インストラクター 養成コース ※詳細はwebにて ご覧ください。	【有料】 パーソナル トレーニング	【整理券:30名】 14:20-15:05 グループキック* 45 立澤治	14:15-15:00 マサラバンガラ ワークアウト*45 守屋あやか	JOYBEAT	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
17:30		ゆかぽか		15:05-15:35 スマイルウォーク30 キャスト	【整理券:30名】	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
18:00	メガロス アカデミー インストラクター 養成コース ※詳細はwebにて ご覧ください。	【有料】 パーソナル トレーニング	【整理券:30名】 14:20-15:05 グループキック* 45 立澤治	14:15-15:00 マサラバンガラ ワークアウト*45 守屋あやか	JOYBEAT	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
18:30		ゆかぽか		15:05-15:35 スマイルウォーク30 キャスト	【整理券:30名】	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
19:00	メガロス アカデミー インストラクター 養成コース ※詳細はwebにて ご覧ください。	【有料】 パーソナル トレーニング	【整理券:30名】 14:20-15:05 グループキック* 45 立澤治	14:15-15:00 マサラバンガラ ワークアウト*45 守屋あやか	JOYBEAT	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
19:30		ゆかぽか		15:05-15:35 スマイルウォーク30 キャスト	【整理券:30名】	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
20:00	19:30-20:10 らくらくウォーク 40 小松真太郎	19:15-19:55 ボール コンディショニング40 キャスト	【整理券:30名】 19:15-20:00 ホットスタイルヨーガ 45 加藤園子	19:00-19:45 グループグルーブ* 45 吉村卓子	JOYBEAT	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
20:30	20:30-21:15 ZUMBA (45分クラス) 小松真太郎	20:20-21:20 パフォームヨーガ 60 北村勝	【整理券:30名】 20:45-21:30 ホットリフレ 45 武藤沙緒理	19:50-20:35 カジュアルスタイル ヨーガ45 岩本律子	JOYBEAT	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
21:00		ゆかぽか		19:50-20:35 カジュアルスタイル ヨーガ45 岩本律子	JOYBEAT	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
21:30	21:30-21:45 ミニボール15	21:55-22:10 フレックスクッション15		20:00-20:45 グループパワー* 45 田邊浩之	JOYBEAT	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	15:00-15:15 ミニボール15	15:00-16:00 フラダンス 60 chie	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:15-15:45 癒しのヨーガ30	15:30-16:00 グループグルーブ* 45 村松恵太	15:40-16:40 ホットスタイルヨーガ 60 天木裕次郎	16:00-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:30-17:30 グループパワー* 60 田邊浩之	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:40-17:40 プレミアムヨーガ 60 野村光恵	16:45-17:30 ホットスタイルヨーガ 45 MAKIE
22:00																		