

# メガロス八王子 2019.8 Re·self タイムスケジュール

月	火	水	木	土	日
<b>各クラス【定員18名】 ※VOLTRUMのみ定員15名</b> ※レッスン開始60分前より2階メインフロントにて整理券を配布いたします。 スタジオ入場は、整理券番号順にてレッスン開始5分前より開始致します。					
9:30					
10:00					
10:30	ホットヨーガ ビューティシェイプ 45 10:30~11:15 安在 美和	ホット スタイルピラティス 45 10:45~11:30 大山 幸子	ホットヨーガ ビューティシェイプ 45 10:10~10:55 安在 美和		
11:00	月-1	火-1	ホットヨーガ ビューティシェイプ 45 11:00~11:45 御手洗 香代	ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 11:15~12:15 房枝	ホットヨーガ ビューティシェイプ 45 11:00~11:45 直井 千恵子
11:30			木-1	土-1	日-1
12:00		ホットスタイル ピラティス 45 11:45~12:30 RAN	木-2	土-2	ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 12:15~13:15 直井 千恵子
12:30	月-2	火-2			日-2
13:00	ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 12:30~13:30 直井 千恵子	ホットヨーガ ビューティシェイプ 45 13:00~13:45 松尾 洋一郎	ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 13:00~14:00 増田 祥子	土-3	日-3
13:30	月-3	火-3	木-3		
14:00	■定員15名 VOLTRUM 14:00~14:30 雨宮 詩歩		ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 13:30~14:30 荻沼 明美	土-4	日-4
14:30					
15:00					ホットヨーガ ビューティシェイプ 45 14:30~15:15 荻沼 明美
15:30					日-5
16:00			ホットヨーガ ビューティシェイプ 45 16:00~16:45 菊池 久美		ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 16:00~17:00 荻沼 明美
16:30			水-3		土-5
17:00					日-6
17:30			ホットヨーガ ビューティシェイプ60 17:30~18:30 菊池 久美	木-3	土-6
18:00				木-4	土-7
18:30		火-4	水-4	ホットスタイル ピラティス 45 18:15~19:00 RAN	土-8
19:00		ホットスタイル ピラティス 45 19:00~19:45 吉田 静枝	水-5	木-5	土-9
19:30				ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 19:30~20:30 ひろこ	土-10
20:00	ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 19:30~20:30 松尾 洋一郎	火-5	ホットヨーガ ビューティシェイプ60 19:45~20:45 御手洗 香代		■マシジム・プール 19:50 CLOSE ■施設 20:00 CLOSE
20:30	月-4	ホットヨーガ パワーシェイプ 60 20:30~21:30 吉田 静枝		木-6	
21:00				木-7	
21:30				木-8	
22:00	<b>クラス紹介</b> ホットヨーガ・パワーシェイプ …コアを意識したパワー系ポーズを取り入れたクラス ホットヨーガ・ビューティシェイプ …体を引き締め脂肪燃焼効果の高いクラス VOLTRUM …暗闇の中で光るドラムスティックをビートに合わせて叩きます。…下肢の筋・筋膜のこわばりやすい部分のセルフコンディショニングを行い、コアにも二の腕にも効果抜群なプログラムです。				
22:30	ホットスタイルピラティス …ホットスタジオの中で行う5ムーブメント1フロアの新感覚ピラティス ホットグリーンヨーガ …高温多湿の中でキャストが行う、短時間でヨーガのテストに触れるクラス HOT Gaze 45~美脚~グラマラスレグ …正しい足の使い方を練習するクラス。				
23:00	■施設 23:00 CLOSE				



■施設 22:30 CLOSE