


メガロス八王子 2019.9 Re·self タイムスケジュール

月	火	水	木	土	日	
9:30	各クラス【定員18名】					9:30
10:00						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			10:30
11:00	月-1	火-1	水-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	11:00
11:30				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	
12:00		ホットヨーガ ビューティシェイプ 45 11:55~12:40 MAKIE	ホットスタイル ピラティス 45 11:45~12:30 RAN	木-1	日-1	12:00
12:30	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	火-2	水-2	木-2	土-1	12:30
13:00	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 12:15~13:15 直井 千恵子
13:30	月-2	火-3		ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 13:00~14:00 増田 祥子	日-2	13:30
14:00				ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 13:30~14:30 荻沼 明美	14:00	
14:30				土-2	日-3	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-4	15:30
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	木-3	土-3	16:00
16:30			水-3			ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 16:00~17:00 荻沼 明美
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00			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-4	土-4	18:00
18:30		火-4	水-4			ホットスタイル ピラティス 45 18:00~18:45 西村 知里
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		19:00
19:30	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	ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 19:30~20:30 ひろこ	土-4	19:30
20:00	ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 20:30~21:30 吉田 静枝			ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 20:30~21:30 原田 正美		20:00
20:30	月-3			木-5		20:30
21:00						ホットヨーガ ビューティシェイプ 45 21:30~22:15 水上 こころ
21:30	クラス紹介					21:30
22:00						<p>■マシジム・プール 19:50 CLOSE ■施設 20:00 CLOSE</p>
22:30	<p>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</p>	<p>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</p>		22:30		
23:00	■施設 23:00 CLOSE		■施設 22:30 CLOSE			23:00