



MEGALOS MITAKA 2012.02 Re・セルフ タイムスケジュール

	火	水	木	金	土	日		
9:30	スタジオ リピュア【定員27名】						9:30	
10:00					土-1		10:00	
10:30		水-1 ホット スタイルヨーガ 45 10:30-11:15 菊池 久美		金-1 ホットスタイル ピラーティス 45 10:45-11:30 黒川 清美	ホット スタイルヨーガ 45 10:10-10:55 優香		10:30	
11:00					土-2		11:00	
11:30					ホット スタイルヨーガ 60 11:25-12:25 優香		11:30	
12:00						日-1	12:00	
12:30				金-2 ホットスタイル ヨーガ 45 13:00-13:45 岸川 ゆき		ホット スタイルヨーガ 45 12:40-13:25 MAKIE	12:30	
13:00	火-1						13:00	
13:30	ホット スタイルヨーガ 60 13:15-14:15 NAO		木-1				13:30	
14:00			ホットスタイル ヨーガ 45 14:00-14:45 ひろこ			日-2	14:00	
14:30	火-2				土-3	ホットスタイル ピラーティス 45 14:20-15:05 黒川 清美	14:30	
15:00	リピュア ワークアウト 45 15:00-15:45 NAO				リピュア ワークアウト 60 15:00-16:00 山下 司	日-3	15:00	
15:30						ホット スタイルヨーガ 60 15:45-16:45 加藤 園子	15:30	
16:00	<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>目的に合わせてクラスを選んでみませんか?? こんな方におすすめです☆</p> <p>ホットスタイルヨーガ …柔軟性を高めたい・心身をリラックスされたい方</p> <p>ホットスタイルピラーティス …インナーマッスルを鍛え、機能的な姿勢を作りたい方</p> <p>リピュアワークアウト …むくみの解消や体幹部の引き締めをされたい方</p> </div>						16:00	
16:30							土-4	16:30
17:00							ホット ビューティー バランス45 16:50-17:35 MARIKO	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30			18:30					
19:00			木-2		土-5		19:00	
19:30	火-3	水-2 ホット スタイルヨーガ 45 19:30-20:15 石田 美由紀	ホット スタイルヨーガ 45 19:10-19:55 勝野 紅音	金-3	ホット スタイルヨーガ 45 19:30-20:15 北村 勝	■マシジム・プール 19:30 CLOSE ■施設 20:00 CLOSE	19:30	
20:00	ホット スタイルヨーガ 60 19:50-20:50 KURISU			ホット スタイルヨーガ 45 20:00-20:45 西浦 莉紗			20:00	
20:30		水-3	木-3				20:30	
21:00	火-4	ホット スタイルヨーガ 45 21:00-21:45 MARIKO	ホット スタイルヨーガ 45 20:40-21:25 塩谷 陽向思				21:00	
21:30	ホット スタイルヨーガ 45 21:20-22:05 KURISU	変更				■マシジム・プール 21:30 CLOSE ■施設 22:00 CLOSE	21:30	
22:00							22:00	
22:30							22:30	
23:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div> <p>■マシジム・プール 23:00 CLOSE ■施設 23:30 CLOSE</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>						23:00	
23:30							23:30	

※定員やスケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承ください ※ご予約はご本人様分のみとさせていただきます。