


メガロス浦和2月11日（土）特別タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	フィットネスジム
	【10:00 OPEN】		
10:00			<h1 style="writing-mode: vertical-rl;">建国記念の日</h1> 
10:30	【整理券】 ステップビギナー 40 10:25-11:05 松原恵子	《air aroma》 nani Aloha 60 10:20-11:20 ERI	
11:00			
11:30	ローインパクト 50 11:25-12:15 松原恵子	シェイプボクシング 50 11:35-12:25 佐々木貴子	
12:00			
12:30	ハイ&ロー 40 12:30-13:10 ポプ ササキ	【整理券】	
13:00		プレミアム ヨーガ 75 12:40-13:55 鈴木恵一	
13:30			
14:00	ハイ&ロー 60 13:30-14:30 ポプ ササキ		
14:30		ZUMBA (45分クラス) 14:10-14:55 守屋あやか	
15:00	【整理券】		
15:30	GROUP POWER® 45 15:05-15:50 釣谷昌史		
16:00	【整理券】		
16:30	GROUP STEP® 45 16:10-16:55 進藤藍子	【有料スクール】 バリーダンス スクール 75 16:15-17:30 美帆	
17:00	【整理券】		
17:30	《air aroma》 パフューム ヨーガ 60 17:15-18:15 鳥海裕子		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	【フィットネスジム：19:30 CLOSE】		
20:00	【施設：20:00 CLOSE】		
	~スタジオからのお知らせ~ ○ 全てのプログラムは運動着でご参加いただけます。 （ダンスプログラムも同様です。） ○ シューズは室内用シューズをご用意ください。 ○ 安全に効果的に運動していただくには水分補給が大切です。 ペットボトル等の蓋のついたボトルをスタジオ内へお持ちください。 （マシンジム内に冷水機がございますので合わせてご利用ください） ○ スケジュールはやむをえず変更になる場合がございますので予めご了承下さい。 ○ Ⓜair aroma はアロマオイルを使用したクラスです。		