MEGALOS
－TERRASSE NAYABASHI－

2024. 3 STUDIO SCHEDULEO －Women Only－

※スケジュールは変更になる可能性があります。

月 スタジオ

- 【定員：15名】 7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa
- 【定員：15名】 10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa
- 【定員：15名】 11:15-11:30 infinity flow15ﾋﾞｷﾞﾅｰ Lisa
- 【定員：15名】 11:45-12:30 infinity flow45 Lisa
- 【定員：15名】 14:30-15:15 ホットヨーガベーシック hiro
- 【定員：15名】 18:00-18:45 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵
- 【定員：15名】 19:05-19:35 ホットヨーガベーシック 南 幸恵
- ⇓常温⇓
- 【定員：15名】 常温 20:00-20:30 ﾎﾟｰﾙｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ Tasuku
- 【定員：15名】 常温 21:00-21:30 TOBIPPA Tasuku 靴

火 スタジオ

- 【定員：15名】 10:30-11:15 ホットヨーガベーシック 南 幸恵
- 【定員：15名】 13:00-13:45 ホットヨーガビギナー45 Mina
- 【定員：15名】 14:30-15:00 ホットヨーガベーシック 鬼頭 亜香里
- 【定員：15名】 19:15-19:45 Gaze美胸 Ayumi
- 【定員：15名】 20:15-21:00 ホットヨーガベーシック hiro
- 【定員：15名】 21:30-22:00 HOTfit100CORE Kame

水 スタジオ

- 【定員：15名】 7:15-8:00 infinity flow45 Lisa
- 【定員：15名】 10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa
- 【定員：15名】 11:00-11:30 Gaze美尻 Lisa
- 【定員：15名】 14:00-14:30 ホットスタイルピラティス 篠原 ゆきえ
- 【定員：15名】 16:00-16:45 ホットヨーガベーシック hiro
- 【定員：15名】 18:00-18:30 ホットスタイルピラティス ＴＡＫＡＹＯ
- 【定員：15名】 19:00-19:30 HOTfit100下半身 Daisuke
- 【定員：15名】 20:00-20:30 infinity flow30 Daisuke
- 【定員：15名】 21:00-21:30 ホットストレッチ Kyohei

木 スタジオ

- 【定員：15名】 10:30-11:15 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子
- 【定員：15名】 12:00-12:30 ホットヨーガリセット肩こり 近藤 幸子
- 【定員：15名】 14:30-15:15 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子
- ⇓常温⇓
- 【定員：15名】 常温 19:15-19:45 TOBIPPA Ayu 靴
- 【定員：15名】 常温 20:30-21:00 ピラティス30 ＴＡＫＡＹＯ
- 【定員：15名】 常温 21:30-22:00 Group Centergy Atsushi

金 スタジオ

- 【定員：15名】 7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa
- 【定員：15名】 11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス 鬼頭 亜香里
- 【定員：15名】 13:00-13:30 HIIT fit Lisa
- 【定員：15名】 14:30-15:15 infinity flow45 Lisa
- 【定員：15名】 18:00-18:45 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子
- 【定員：15名】 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子
- 【定員：15名】 19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤 幸子
- 【定員：15名】 20:50-21:20 HOTfit100上半身 Daisuke
- 【定員：15名】 21:45-22:15 Group Groove 30

土 スタジオ

- 【定員：15名】 8:30-9:00 Gaze美尻 Lisa
- 【定員：15名】 10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa
- 【定員：15名】 11:00-11:15 HOT fit 100CORE15 Lisa
- 【定員：15名】 11:30-11:45 HOT fit 100CORE15 Lisa
- ↑15分のショートクラスに変更
- 14:00-14:30 ホットヨーガビギナー Mina
- 【定員：15名】 15:00-15:15 infinity flow15ﾋﾞｷﾞﾅｰ
- 15:30-16:00 infinity flow30 Mina
- 【定員：15名】 17:00-17:30 Group Centergy 30
- 【定員：15名】 18:30-19:00 Group Fight 30

日 スタジオ

- 【定員：15名】 9:00-9:45 ホットスタイルピラティス TAKAYO
- 【定員：15名】 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック hiro
- 【定員：15名】 15:00-15:30 Gaze美尻 Ayumi
- 【定員：15名】 16:00-16:30 HOT fit 100CORE Ayumi
- 【定員：15名】 18:00-18:30 ホットストレッチ Madoka

常温レッスン

月曜19：35以降、木曜夕方以降

※TOBIPPAはインナーシューズ必要！