


メガロス八王子 2019.10 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 10:10~10:55 安在 美和				10:30	
11:00	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	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 45 11:00~11:45 直井 千恵子	11:00	
11:30	月-1	火-1			ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 11:15~12:15 房枝		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		火-2	水-2		土-1	ホットヨーガ パワーシェイプ 60 12:15~13:15 直井 千恵子	12:30	
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		木-2	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	13:00	
13:30	月-2	火-3		ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 13:30~14:30 荻沼 明美			13:30	
14:00					土-2		14:00	
14:30							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	15:00	
15:30						日-3	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				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	日-4	16:30	
17:00							17:00	
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-3		17:30	
18:00				ホットスタイル ピラティス 45 18:15~19:00 RAN		ホットスタイル ピラティス 45 18:00~18:45 西村 知里	18:00	
18:30		火-4	水-4	木-4			18:30	
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				19:00	
19:30			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 19:30~20:30 松尾 洋一郎	火-5					20:00	
20:30	月-3	ホットヨーガ パワーシェイプ 60 20:30~21:30 吉田 静枝		木-5	ホットヨーガ ビューティシェイプ 60 20:30~21:30 原田 正美		20:30	
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			21:00	
21:30							21:30	
22:00	クラス紹介						22:00	
22:30	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			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				22:30
23:00	■施設 23:00 CLOSE						23:00	
					■施設 22:30 CLOSE			