


メガロス八王子 2019.11 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 ベーシック 45 10:10~10:55 安在 美和				10:30
11:00	ホットヨーガ ベーシック 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	ホットヨーガリセット 骨盤 45 11:00~11:45 御手洗 香代		ホットヨーガ ベーシック 45 11:00~11:45 直井 千恵子	11:00
11:30	月-1	火-1		ホットヨーガリセット 骨盤 45 11:00~11:45 御手洗 香代	ホットヨーガ アドバンス 60 11:15~12:15 房枝		11:30
12:00		ホットヨーガ ベーシック 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 アドバンス 60 12:30~13:30 直井 千恵子	火-2	水-2		土-1	ホットヨーガパワー アドバンス 60 12:15~13:15 直井 千恵子	12:30
13:00		ホットヨーガ ベーシック 45 13:00~13:45 松尾 洋一郎		木-2	ホットヨーガ ベーシック 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 ベーシック 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 ベーシック 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 ウエストシェイプ 45 16:00~16:45 菊池 久美				16:00
16:30			水-3			ホットヨーガ アドバンス 60 16:00~17:00 荻沼 明美	16:30
17:00						日-4	17:00
17:30							17:30
18:00			ホットヨーガ ベーシック 60 17:30~18:30 菊池 久美	木-3	土-3		18:00
18:30				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		18:30
19:00		火-4	水-4				19:00
19:30		ホットスタイル ピラティス 45 19:00~19:45 吉田 静枝	水-5	木-4			19:30
20:00	ホットヨーガ ベーシック 60 19:30~20:30 松尾 洋一郎	火-5	ホットヨーガ ベーシック 60 19:45~20:45 御手洗 香代	ホットヨーガ アドバンス 60 19:30~20:30 ひろこ	土-4		20:00
20:30	月-3	ホットヨーガパワー ベーシック 60 20:30~21:30 吉田 静枝				■施設 20:00 CLOSE	20:30
21:00				木-5	ホットヨーガパワー ベーシック 60 20:30~21:30 原田 正美		21:00
21:30				ホットヨーガ ベーシック 45 21:30~22:15 水上 ころこ			21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00	クラス紹介				■施設 22:30 CLOSE		23:00
	■施設 23:00 CLOSE						