

メガロス八王子 2020.10 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10名】 新型コロナウイルス感染予防の為、従来よりも参加人数を制限しております。						9:30	
10:00			ホットヨーガ ベーシック 10:10~10:40 安在 美和				10:00	
10:30			水-1				10:30	
11:00		ホットスタイル ピラティス 10:45~11:15 大山 幸子					11:00	
11:30		火-1		ホットヨーガ リセット骨盤 11:00~11:30 御手洗 香代	ホットヨーガ アドバンス 11:15~11:45 房枝	ホットヨーガ ベーシック 11:00~11:30 直井 千恵子	11:30	
12:00			ホットスタイル ピラティス 11:45~12:15 RAN	木-1	土-1	日-1	12:00	
12:30	ホットヨーガ アドバンス 12:00~12:30 直井 千恵子	ホットヨーガ ベーシック 12:05~12:35 MAKIE	水-2			ホットヨーガ パワーアドバンス 12:15~12:45 直井 千恵子	12:30	
13:00	月-1	火-2		ホットヨーガ ベーシック 13:00~13:30 荻沼 明美	ホットヨーガ ベーシック 13:00~13:30 増田 祥子	日-2	13:00	
13:30		ホットヨーガ ベーシック 13:15~13:45 松尾 洋一郎					13:30	
14:00		火-3		木-2	土-2		14:00	
14:30						ホットヨーガ ベーシック 14:00~14:30 荻沼 明美	日-3	14:30
15:00						ホットヨーガ アドバンス 15:00~15:30 荻沼 明美		15:00
15:30							日-4	15:30
16:00			ホットヨーガ ウエストシェイプ 16:00~16:30 菊池 久美		土-3		16:00	
16:30			水-3		ホットスタイル ピラティス 16:30~17:00 西村 知里		16:30	
17:00							17:00	
17:30			ホットヨーガ ベーシック 17:30~18:00 菊池 久美		土-4		17:30	
18:00				木-3	ホットヨーガ ベーシック 18:00~18:30 高橋 良枝		18:00	
18:30			水-4	ホットスタイル ピラティス 18:15~18:45 RAN	土-5		18:30	
19:00		火-4			ホットヨーガ ベーシック 19:00~19:30 高橋 良枝		19:00	
19:30		ホットスタイル ピラティス 19:00~19:30 吉田 静枝	ホットヨーガ アドバンス 19:00~19:30 菊池 久美	木-4			19:30	
20:00	ホットヨーガ ベーシック 19:30~20:00 松尾 洋一郎		水-5	ホットヨーガ アドバンス 19:30~20:00 ひろこ			20:00	
20:30	月-2	火-5					20:30	
21:00		ホットヨーガ パワーベーシック 20:30~21:00 吉田 静枝					21:00	
21:30							21:30	
22:00	◆新型コロナウイルス感染予防策のお知らせ◆ ・全クラス、マスク（ネックゲイター、フェイスシールド等を含む）着用でご利用ください。 ・一部レッスン時間の短縮をしております。 ・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。 ・スタジオ内換気の為、平温時より温度が下がる場合がございます。 ご理解ご協力宜しくお願い致します。						22:00	
22:30							22:30	
23:00					■施設 22:30 CLOSE	■施設 20:00 CLOSE	23:00	
	■施設 23:00 CLOSE							

