

■ 11月3日 (火・祝) 祝日スケジュール ■

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio				
	スタジオA	スタジオB	アクア	
8:00				8:00
8:30				8:30
9:00	■ Web予約 定員28名 ■	映像 定員20名 LEAN BODY ピラティス15 8:55-9:10		9:00
9:30	ZUMBA 9:15-9:45 KAYO	映像 定員20名 LEAN BODY ピラティス30 9:30-10:00		9:30
10:00	■ Web予約 定員28名 ■		■定員 30名 ■ アクアダンス	10:00
10:30	トラディショナルヨーガ 10:15-10:45 小池 彩子	映像 定員20名 LesMILLS VR SH'BAM 10:30-11:00 30 Mins	10:10-10:40 中村 久美子	10:30
11:00	■ Web予約 定員28名 ■			11:00
11:30	ZUMBA GOLD 11:20-11:50 稲生 沙代	映像 定員20名 LesMILLS VR BODYBALANCE 11:30-12:00 Flexibility	ベビースイミング 10:50-12:00	11:30
12:00	■ Web予約 定員28名 ■			12:00
12:30	REBORNS FUN 【免疫】 12:15-12:45	映像 定員20名 LEAN BODYヨガ ～骨盤調整～ 12:30-13:00		12:30
13:00	■ Web予約 定員28名 ■			13:00
13:30	ボディデザインピラティス 13:10-13:40 ひろこ	映像 定員20名 LEAN BODYヨガ ～腸内環境を整える～ 13:30-14:00	★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 中・上級 ※ 別途チラシ参照	13:30
14:00	■ Web予約 定員28名 ■			14:00
14:30	ジャズダンスSTAGE 14:50-14:35 五十嵐 奈生	映像 定員20名 LEAN BODYヨガ ～むくみ解消・下半身引締め～ 14:30-15:00	クロール・背泳ぎ<応用> 14:05-14:25	14:30
15:00	★有料スクール★ ジャズダンス 短期スクール 14:55-15:45 五十嵐 奈生		スイムトレーニング 14:30-15:00	15:00
15:30				15:30
16:00		キッズ ストリートダンス リトル 16:00-16:50		16:00
16:30	キッズバレエ レベル3 16:30-17:20			16:30
17:00		キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:50		17:00
17:30	キッズバレエ レベル4 17:30-18:20		キッズ スクール 15:20-19:40	17:30
18:00		キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:50		18:00
18:30				18:30
19:00				19:00