

11月23日(土・祝)特別スケジュール

火曜日			
	スタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ
		ACTY Base	フリースペース
10:00	【整理券15名】 バランスリセット@30 10:00-10:30	【定員8名】 サーキット20 11:00-11:20	【定員10名】 ホットヨガ・ ベーシック45 10:30-11:15 吉見涼子
10:30			
11:00	【整理券40名】 トラディショナル ヨガ60 11:00-12:00 田中真紀	【定員10名】 VOLTBOX20 11:30-11:50	
11:30			
12:00	【整理券23名】 ウエーブストレッチ30 12:15-12:45		【定員8名】 TRXサーキット20 12:15-12:35
12:30	【整理券40名】 ボディデザイン ピラティス50 12:55-13:45 前田博俊	【定員12名】 VOLTFIT30 13:00-13:30	【定員10名】 ホットヨガ・ アドバンス60 12:15-13:15 田中真紀
13:00			
13:30	【整理券40名】 トラディショナル ヨガ50 14:00-14:50 中波美穂	【定員15名】 Gaze45～美尻～ 14:00-14:45	【定員8名】 TRXサーキット20 14:00-14:20
14:00			
14:30	【整理券21名】 VOLTBOX Start45 15:35-16:20 篠原壘		「TRXサーキット」 TRXと自重トレーニングを交互に行うサーキットトレーニングです。 今回限りです。 是非ご参加ください！
15:00	お腹スッキリ 15:00-15:15		
15:30	【整理券40名】 Group Groove 45 16:40-17:25 篠原壘		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	<p>【メガロス30周年・メガロスの日】 お腹すっきりやバランスリセットなど、懐かしのプログラムがこの日限りの復活！ また館内BGMも午前中は1990年代の曲・午後は2000年代の曲へ！ 昔を振り返りながらトレーニングをしませんか。ご来館お待ちしております！</p>		
<p>レギュラー会員様・アクティブ会員様の施設のご利用は 9:30～19:00となっております フルタイム会員様は19:00以降も施設をご利用頂けます</p>			