

メガロス小岩

3/20(水)祝日 スタジオスケジュール

営業時間9:00~20:00

Active

HOT : for women

| | | | |
|-------|--|--|-------|
| 9:30 | 【定員制20名】 Fitness Theater 【映像】Group Centergy 30 10:00-10:30 | 【WEB予約制27名】 HOT YOGA~冷えむくみ~30 10:00-10:30 浅賀麻実 | 9:30 |
| 10:00 | | | 10:00 |
| 10:30 | | 【WEB予約制27名】 HOT YOGA~ウエストシェイプ~30 10:45-11:15 浅賀麻実 | 10:30 |
| 11:00 | ストリートダンス発表会 11:00-12:00 | | 11:00 |
| 11:30 | | 【定員制20名】 Fitness Theater 【映像】Group Centergy 15 11:45-12:00 | 11:30 |
| 12:00 | | | 12:00 |
| 12:30 | 【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yurivan | 【WEB予約制27名】 HOT YOGA~骨盤~30 12:30-13:00 齋藤こず恵 | 12:30 |
| 13:00 | 【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Yurivan | 【定員制20名】 Fitness Theater 【映像】Group Centergy 30 13:15-13:45 | 13:00 |
| 13:30 | | | 13:30 |
| 14:00 | | 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 14:15-14:45 今村裕子 | 14:00 |
| 14:30 | アフタースクール スポーツカリキュラム体験会 14:15-15:00 | | 14:30 |
| 15:00 | | 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 15:00-15:30 今村裕子 | 15:00 |
| 15:30 | ストリートダンス チャイルド | 【定員制20名】 Fitness Theater 常温【映像】Group Centergy 15 15:55-16:10 | 15:30 |
| 16:00 | 15:30-16:30 | | 16:00 |
| 16:30 | ストリートダンス キッズ | キッズ空手スクール 16:30-17:30 | 16:30 |
| 17:00 | 16:30-17:30 | | 17:00 |
| 17:30 | ストリートダンス ジュニア | 【定員制20名】 Fitness Theater 【映像】Group Centergy 15 18:00-18:15 | 17:30 |
| 18:00 | 17:30-18:30 | | 18:00 |
| 18:30 | | 【定員制20名】 Fitness Theater 【映像】Group Centergy 15 18:30-18:45 | 18:30 |
| 19:00 | | | 19:00 |
| 19:30 | | | 19:30 |
| 20:00 | | | 20:00 |

【通常利用時間】 マシンジム利用時間 19:50まで 施設閉館時間 20:00
※24時間会員の方は、20時以降もマシンジムのみご利用いただけます。
お荷物は、6階マシンジムエリアにご移動を宜しく願います。

【FITNESS JOURNEY詳細】

■カレンダー上で祝日表記がある日程は、セッション時間が以下の通りに変更となります。

平日夜20:00~20:35 ⇒ 17:00~17:35

21:00~21:35 ⇒ 18:00~18:35

22:00~22:35 ⇒ 19:00~19:35

※for WOMENコースのレッスン参加の週が祝日の場合は、翌週のレッスン参加にご参加いただけます。

■担当スタッフは変更になる場合がございます。その際は事前にお知らせいたします。また、やむを得ず急遽休講となる場合もございます。

■運動に適した服装、シューズでご参加ください。

■当日、遅れての参加される場合は残り時間内のご案内となります。

■登録クラスの変更：1回まで可能※前月度の最終レッスンまでにフロントにてお手続きください。翌月度分から変更となります。