

メガロス小岩 祝日スタジオスケジュール

MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

5月4日(土・祝)		5月5日(日・祝)		5月6日(月・祝)	
Active	HOT:for women	Active	HOT:for women	Active	HOT:for women
通常営業開始 9:00					
9:00				【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	
10:00	【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 10:00-10:15	キッズスクール ミライク 【ジュニア】8:00-9:00 【キッズ】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00	【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 10:00-10:15	【有料スクール登録者制】	【WEB予約制27名】
10:30	【WEB予約制30名】 ストレッチ30 10:35-11:05 岡部 紘		【WEB予約制27名】	REBORNS FIT 10:15-11:15 ～ 生涯元気にライフ&スポーツを 楽しむ為の健康な身体つくりと 仲間作りのためのスクール ～	HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤 嘉美
11:00	【定員制20名】 【映像】 Group Centery 30 10:45-11:15		HOT YOGA ～冷えむくみ～ 30 10:45-11:15 網島 美智子		【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤 嘉美
11:30	【WEB予約制30名】 Group Groove 45 11:20-12:05 岡部 紘	【WEB予約制18名】	【WEB予約制27名】		
12:00	【定員制20名】 【映像】 Group Centery 30 11:45-12:15	VOLTBOXmaximum20 11:30-11:50 高田 駿	HOT YOGA ～ウエストシェイプ～30 11:30-12:00 網島 美智子	【WEB予約制30名】	
12:30	【WEB予約制30名】	【WEB予約制18名】		WORKOUT-hitsong- 11:45-12:15 村井 一樹	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 12:00-12:30 浅賀 麻実
13:00	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 12:30-13:15 村井 一樹	【WEB予約制18名】 【映像】 Group Centery 30 12:30-13:00	【定員制20名】 【映像】 Group Centery 30 12:30-13:00	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:45-13:15 浅賀 麻実
13:30		HOT YOGA～冷えむくみ～30 13:00-13:30 Natsumi			
14:00	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】		
14:30	【有料事前申込制16名】 有料ヨガ 心とカラダをつなげるハタヨーガ 14:15-15:00 Natsumi	Group Fight 30 13:30-14:00 照井 孝実	HOT YOGA ～ベアリック～30 13:30-14:00 松村 絵葉	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centery 30 14:05-14:35	
15:00	【WEB予約制27名】	Group Power 45 14:20-15:05 佐藤 俊介	HOT YOGA ～骨盤～30 14:15-14:45 松村 絵葉	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】
15:30	【WEB予約制27名】		【WEB予約制27名】	トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章	【常温】BAILA BAILA30 15:00-15:30 AKI
16:00	【WEB予約制27名】	キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30	HOT YOGA～冷えむくみ～30 15:10-15:40 西内 やよい		【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:45-16:15 AKI
16:30	【WEB予約制30名】				
17:00	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centery 30 16:45-17:15
17:30	Group Centery 45 17:00-17:45 角田 美月	ZUMBA(30分クラス) 17:00-17:30 NOA	【常温】 Group Centery 45 17:00-17:45 粟田 百香		
18:00	【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 18:00-18:15	ZUMBA(30分クラス) 17:45-18:15 NOA		WEB受付 4/20(土)10:00～ 【有料事前申込制30名】	【WEB予約制27名】
18:30	【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 18:30-18:45	【定員制17名】 【映像】Group Power 15 18:30-18:45		Group groove60 18:00-19:00 Fuka・HIRO 【有料】2,200円	HOT PILATES 30 18:15-18:45 美宅 玲子
19:00	【定員制20名】 【映像】Group Centery 15 19:00-19:15	【定員制20名】 【映像】Group Fight 15 19:00-19:15			【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 19:00-19:30 美宅 玲子
19:30					
20:00	<b>【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</b> ※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お願いいたします。				