

メガロス小岩

4/29(月)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				9:30	
10:00			【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤嘉美	10:00	
10:30			【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤嘉美	10:30	
11:00				11:00	
11:30	【WEB予約制30名】 Workout -hitsong- 11:45-12:15 村井一樹			11:30	
12:00			【WEB予約制27名】 HOT YOGA~冷えむくみ~30 12:30-13:00 浅賀麻実※代行予定※	12:00	
12:30	【WEB予約制30名】 Group Fight30 12:40-13:10 粟田百香		【WEB予約制27名】 HOT YOGA~ウエストシェイプ~30 13:15-13:45 浅賀麻実※代行予定※	12:30	
13:00				13:00	
13:30	【WEB予約制30名】 Enjoyエアロ 45 13:30-14:15 平野慶真			13:30	
14:00			【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 14:05-14:35	14:00	
14:30	【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林賀章		【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:00-15:30 AKI	14:30	
15:00			【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:45-16:15 AKI	15:00	
15:30	★体験会★ キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30			15:30	
16:00			【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 30 16:45-17:15	16:00	
16:30	★体験会★ キッズ かけっこ教室 16:30-17:30			16:30	
17:00				17:00	
17:30	【有料・予約制34名】 VOLTJUMP45 18:00-18:45 Fuka ※詳細は別途チラシをご覧ください		【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 18:15-18:45 美宅 玲子	17:30	
18:00			【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 19:00-19:30 美宅 玲子	18:00	
18:30				18:30	
19:00				19:00	
19:30				19:30	
20:00				20:00	
<p>【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お願いいたします。</p>					
<p>【FITNESS JOURNEY詳細】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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。 					