

2023年12月～メガロス武蔵小金井 ホットスタジオスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30	営業開始 9:30						9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	11:00-11:45 ホットヨーガ ベアシック45 熊谷 ゆかり		11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田 静枝		10:45-11:30 ホットスタイル ピラティス45 大山 幸子	11:00-11:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美	11:00
11:30							11:30
12:00				12:00-12:30 ホットヨーガピギナー30 宮本 知子			12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	13:30-14:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami			13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami			13:30
14:00			14:00-14:45 ホットヨーガ ベアシック45 keiko			14:00-14:30 ホットヨーガベアシック30 吉見 涼子	14:00
14:30	14:35-15:20 ホットヨーガ ベアシック45 Nami	14:35-15:20 ホットヨーガ ベアシック45 (中温) 浅賀 麻実		14:35-15:20 ホットヨーガ ベアシック45 Nami			14:30
15:00							15:00
15:30						15:30-16:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 吉見 涼子	15:30
16:00							16:00
16:30					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝		16:30
17:00						17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 吉見 涼子	17:00
17:30							17:30
18:00	18:00-18:30 ホットヨーガベアシック30 TOMO				18:00-18:45 ホットヨーガ ベアシック45 房枝		18:00
18:30		18:30-19:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 御手洗 香代	18:30-19:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝				18:30
19:00							19:00
19:30	19:30-20:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO						19:30
20:00							20:00
20:30		20:30-21:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 御手洗 香代	20:15-21:00 ホットヨーガ ベアシック45 房枝	20:30-21:15 ホットヨーガ ベアシック45 keiko			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00	【営業時間 : 9:30～23:00】						22:00
22:30							22:30
23:00							23:00