2020年9月　メガロス白金台　スタジオスケジュール

店舗情報
◇営業時間　月曜日～木曜日　7：00～23：00／土曜日　9：00～22：00／日曜日・祝日　9：00～20：00
◇休館日　毎週金曜日、年末年始

月曜日

ホットスタジオ

- 10：25-11：10 ホットヨガ アドバンス 秋野朝美
- 11：45-12：15 ホットヨガ・ベーシック Hana
- 13：00-13：30 ホットスタイル・ピラティス MARIKO
- 14：15-15：00 ホットヨガ ベーシック 成田瑞穂
- 15：45-16：15 ホットスタイル・ピラティス 遠藤李子
- 18：35-19：20 ホットヨガ アドバンス Rimi
- 19：50-20：20 ホットヨガ・パワーアドバンス Rimi

メインスタジオ

- 脇・腰裏の隠れるウエア必須 9：15-10：05 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆
- 10：45-11：15 やすらぎヨガ 玉城大志
- 11：45-12：30 ボディデザイン ピラティス 玉城大志
- 13:00-13:30 VOLT JUMP 宮尾美帆/西本潔史
- 脇・腰裏の隠れるウエア必須 15：50-16：40 Antigravity® Fundamentals Mix Goshi Basicに参加経験がある方のみ参加可能
- 19：45-20：15 UBOUND® 小笠原奨
- 20：45-21：15 VOLTBOX 小笠原奨

最終チェックアウト時間　23：00

火曜日

ホットスタジオ

- 10：00-10：45 ホットヨガ ベーシック 秋野朝美
- 11：30-12：00 ホットヨガ・ボディメイクフロー3灯 吉田雅子
- 12：35-13：05 ホットヨガ・ベーシック 吉田雅子
- 14：30-15：00 ホットヨガ・ベーシック 岩原幸枝
- 19：00-19：30 VOLTDRUM 紀平萌
- 20：10-20：40 ホットヨガ・ボディメイクフロー3灯 Mirei

メインスタジオ

- 10：00-10：45 ボディデザイン ピラティス AKEMI
- 11：20-11：50 Ballet 中村慶茵
- 12：30-13：00 VOLT HIP 宮尾 美帆
- 脇・腰裏の隠れるウエア必須 13：45-14：35 Antigravity® Fundamentals Basic 紀平萌
- 脇・腰裏の隠れるウエア必須 18：45-19：35 Antigravity® Fundamentals Basic Maru
- 20：15-20：45 Ballet 中村慶茵
- 21：15-21：45 VOLTBOX ～MAXIMUM～ 小笠原奨

最終チェックアウト時間　23：00

水曜日

ホットスタジオ

- 10：45-11：15 ホットヨガ・ベーシック 北川綺子
- 13：35-14：20 ホットヨガ パワーアドバンス KURISU
- 15：00-15：30 ホットヨガ・アドバンス KURISU
- 20：05-20：50 ホットヨガ ベーシック 安在美和

メインスタジオ

- 脇・腰裏の隠れるウエア必須 9：30-10：20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆
- 10：55-11：40 Hawaiian Hula 町田あけみ
- 12：10-12：40 ZUMBA® 守屋あやか
- 13：15-13：45 VOLTBOX 西本 潔史
- 14：40-15：25 Group Centergy 宮尾美帆
- 19：30-20：00 Group Fight 與那原遥
- 20：30-21：00 Group Blast 與那原遥

最終チェックアウト時間　23：00

木曜日

ホットスタジオ

- 11：10-11：55 ホットヨガ ベーシック 澤谷美和
- 12：35-13：20 ホットヨガ パワーベーシック 山角菜穂子
- 15：00-15：30 ホットストレッチ Erika
- 19：00-19：30 ホットスタイル・ピラティス 佐藤嘉美
- 20：10-20：40 ホットヨガ・ベーシック Hana
- 21：10-21：55 ホットヨガ・ベーシック Hana

メインスタジオ

- 10：30-11：00 VOLTDRUM 紀平萌
- 11：30-12：00 やさしいピラティス 山角菜穂子
- 12：30-13：15 ベリーダンス MARIKO
- 13：45-14：15 VOLTBOX Erika
- 14：50-15：20 UBOUND® 小笠原奨
- 脇・腰裏の隠れるウエア必須 15：50-16：40 Antigravity® Restorative Yoga keiko
- 19：15-19：45 ZUMBA® 守屋あやか
- 20：20-20：50 UBOUND® 與那原遥
- 21：20-21:50 Group Centergy 與那原遥

最終チェックアウト時間　23：00

土曜日

ホットスタジオ

- 10：30-11：15 ホットヨガ ベーシック Hana
- 12：00-12：45 ホットヨガ ボディメイクフローヨガ 渡辺可奈子
- 14：30-15：00 ホットスタイル・ピラティス 吉田静枝
- 15：30-16：00 ホットヨガ・パワーアドバンス 吉田静枝
- 18：00-18：30 ホットストレッチ 紀平萌
- 19：00-19：45 ホット・ベルヴィック（骨盤）ストレッチ 遠藤李子
- 20：20-20：50 ホットスタイル・ピラティス 遠藤李子

メインスタジオ

- 9：30-9：50 VOLTBOX 西本 潔史
- 10：20-10：50 やすらぎヨガ RiE-men
- 11：20-12：05 パワーヨガ RiE-men
- 脇・腰裏の隠れるウエア必須 12：45-13：35 Antigravity® Fundamentals Basic 西本潔史
- 14：15-14：45 VOLTBOX ～MAXIMUM～ 西本潔史
- 16：00-16：30 VOLTBOX 小笠原 奨
- 17：00-17：30 UBOUND® 小笠原奨

最終チェックアウト時間　22：00

日曜日

ホットスタジオ

- 10：30-11：15 Gaze～美脚～ 宮尾美帆
- 12：00-12：30 ホットストレッチ 田中裕美子
- 15：40-16：25 ホットヨガ パワーベーシック 斉藤こず恵
- 17：00-17：30 ホットヨガ・ベーシック 斉藤こず恵
- 18：15-19：00 ホットヨガ アドバンス Fumiko

メインスタジオ

- 脇・腰裏の隠れるウエア必須 9：15-10：05 Antigravity® Restorative Yoga Goshi
- 脇・腰裏の隠れるウエア必須 10：35-11：25 Antigravity® Fundamentals Mix Goshi Basicに参加経験がある方のみ参加可能
- 12：00-12：30 Group Blast 與那原遥
- 13：10-13：40 ポップピラティス 悠衣
- 14：10-14：40 やすらぎヨガ 悠衣
- 15：10-15：40 VOLTBOX ～MAXIMUM～ 西本潔史
- 16：15-16：45 MOMOHANG FITNESS BASIC MAI

最終チェックアウト時間　20：00

詳細

新型コロナウィルス感染予防の為、
9月プログラムは以下のようにさせていただきます。

・全クラス、マスク（ネックゲイター等を含む）着用でご利用ください。
・従来よりも参加人数を制限しておりますのでご了承ください。
・レッスン時間の短縮や21時以降のレッスンの閉鎖などスケジュールを一部変更しております。
・また、レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。
・急な休講・変更がある場合がございます。
・今後の政府の発表等により変更となる場合がございますのであらかじめご了承ください。
・換気の為、ホットレッスンは平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。
ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

その他、スタジオプログラム予約方法などは裏面をご確認ください。