

# 2024年5月 メガロス白金台 スタジオスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		7:00 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00
	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	
8:30													
9:00													
9:30	9:30-10:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆		9:30-10:20 Antigravity® 1-3項目 Fundamentals basic 2-4項目 Fundamentals Mix Wakana	9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック 秋野朝美	9:15~10:00 ベビーミライク		9:15~10:00 ベビーミライク		9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック 澤谷美和	8:00~9:00 ミライク		8:00~9:00 ミライク	
10:00													
10:30		10:15-10:45 ホットヨーガ・冷えむきみ 秋野朝美								10:00~11:00 ミライク	10:00-10:45 ホットフローピラティス CAORI	10:00~11:00 ミライク	10:10-10:40 ホットヨーガ・ベーシック ゆらこ
11:00	10:45-11:30 ZUMBA45 SARA		10:45-11:45 REBORNS FIT スクール	11:00-11:30 ホットヨーガ・ウェイトレス 小松詩乃	10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆	10:45-11:15 ホットヨーガ・ベーシック 今村真実		11:00-11:30 ワイルドピラティス 山角菜穂子	11:00-11:30 ホットヨーガ・ウェイトレス 澤谷美和				11:00-11:30 ホットヨーガ・アフロピルス ゆらこ
11:30		11:15-11:45 ホットヨーガ・ベーシック 秋野朝美								11:20-12:05 ピュアティフローピラティス 葉月ちひろ	11:15-12:00 ホットヨーガ・ベーシック 小松詩乃	【有料クラス】 8-9歳の親子ヨガ 11:30-12:20 Antigravity® Fundamentals Open Goshi	
12:00	11:50-12:20 パワーヨーガ RIE-men		12:00-12:30 エンジョイアフロ 小田 忠明	11:45-12:30 ホットヨーガ・ベーシック 小松詩乃	11:50-12:20 Group Groove CANA	11:45-12:30 ホットヨーガ・ボディメイクフローヨーガ 今村真実		12:00-12:30 ホットスタイルピラティス 山角菜穂子					12:00-12:30 ホットヨーガ・リセット・骨盤 ゆらこ
12:30								12:00-13:00 REBORNS FIT スクール			12:15-12:45 ホットヨーガ・アフロピルス 小松詩乃		
13:00	12:35-13:05 やさらぽヨーガ RIE-men	12:40-13:25 ホットヨーガ・ベーシック 房枝	12:50-13:20 トラディショナルヨーガ 小田 忠明	12:45-13:15 Gaze美尻マユムデロップ MARI	12:45-13:45 REBORNS FIT スクール	13:00-13:30 infinity flow RIHO		13:00-13:30 ホットストレッチ ERIKA	12:30-13:15 Group Groove 45 CANA			12:45-13:15 TOBIPPA MASA	
13:30	13:30-14:00 ペルヴィック(骨盤) ストレッチ 遠藤孝子	【担当有変更】 13:40-14:10 infinity flow NATSUMI	【担当有変更】 13:40-14:10 Group Fight 巻数月 KANAKO 巻数月 MASA	13:30-14:00 ホットヨーガ・ベーシック MARIKO			13:15-13:45 ジョーピラティス MARIKO		◆女性のみ◆ 13:40-14:00 infinity kick CANA	◆女性のみ◆ 13:30-14:00 Gaze美尻マユムデロップ MARI			13:45-14:30 Group Groove 45 EMI
14:00									【担当有変更】 14:00~14:30 infinity flow KANAKO				13:45-14:15 ホットヨーガ・冷えむきみ 巻数月 MASA
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	14:25-14:55 ホットスタイルピラティス 遠藤孝子	14:30-15:00 ボディデザインピラティス MARIKO	14:10-14:40 VOLT JUMP RIHO		14:00-14:45 ホットヨーガ・パワー・アフロピルス KURISU	14:10-14:30 VOLTBOX ERIKA	◆女性のみ◆ 14:45-15:05 infinity kick ERIKA	14:15-14:35 VOLTBOX KANAKO				14:30-15:15 ホットヨーガ・パワー・ベーシック 巻数月 MASA
15:00													
15:30		15:15-16:15 ペルヴィックストレッチ 短期スクール								15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals basic MARI			
16:00													
16:30	16:00-17:00 ミライク				16:00-17:00 ミライク			16:00-16:45 空手スクール		16:15~17:15 ミライク			16:00-16:45 ホットヨーガ・アフロピルス 巻数月 MASA
17:00													
17:30	17:00-18:00 ミライク				17:00-18:00 ミライク			17:00-18:00 ミライク		17:15~18:15 ミライク			
18:00											17:30-18:00 ホットヨーガ・リセット・骨盤 今村美奈子		17:30-18:15 Group Fight YOJI
18:30		18:15-19:00 ホットヨーガ・アフロピルス Rimi		18:40-19:25 ホットヨーガ・アフロピルス KURISU		18:45-19:30 ホットヨーガ・ベーシック 北澤理絵					18:20-19:05 ホットヨーガ・冷えむきみ 今村美奈子		
19:00									19:05-19:25 VOLTBOX Rimi				
19:30	19:15-19:45 Group Groove RUMI		19:15-19:45 Group Centergy NATSUMI	19:40-20:10 ホットヨーガ・冷えむきみ KURISU				19:05-19:30 フリースタイル DAISUKE					
20:00		19:30-20:15 ホットヨーガ・パワー・ベーシック Rimi				19:45-20:30 ホットスタイル・ピラティス 北澤理絵							
20:30	20:15-20:45 VOLTBOX RUMI		20:15-20:45 TOBIPPA NATSUMI	20:30-21:15 ホットヨーガ・アフロピルス KURISU			20:00-20:45 Group Centergy YONA		20:00-20:50 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO	20:00-20:45 infinity flow RIHO			
21:00													
21:30	21:00-21:30 VOLTBOX RUMI	21:00-21:30 ホットストレッチ KEIKO	【レッスン変更】 21:15-21:45 VOLT JUMP EMI		21:05-21:50 Group Fight YONA			21:20-22:05 VOLTJUMP RIHO		21:30-22:00 ホットストレッチ YUMIKO			
22:00													
22:30													
23:00	最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 22:00		最終チェックアウト時間 22:00		

### ◇レッスン表示詳細◇

点線 ⇒ 時間変更

太枠 ⇒ 内容変更

レッスン内容詳細、スタジオのご案内は  
こちらの二次元コードからご確認ください。

