

4月29日(月・祝) スタジオプログラム

MEGALOS SOKA Time Line For Studio , Gym

	スタジオA	スタジオB	
9:00	営業開始 9:00		9:00
9:30	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄	【定員制 40名】 太極拳 9:30-10:00 山崎 雅昭	9:30
10:00			10:00
10:30	【定員制 30名】 Group Groove 10:40-11:10 坂上拓也	【定員制 30名】 やさしいピラティス 10:45-11:15 網島 美智子	10:30
11:00			11:00
11:30	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 11:30-12:00 網島 美智子	【定員制 30名】 TOBIPPA 11:45-12:15 阿島聡美	11:30
12:00			12:00
12:30	【定員制 60名】 フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	【定員制 30名】 アドバンスエアロ 12:40-13:25 大江 美貴	12:30
13:00			13:00
13:30	【定員制 60名】 ZUMBA 13:30-14:15 木村真由美	【定員制 30名】 バーニングエアロ 13:45-14:15 大江 美貴	13:30
14:00			14:00
14:30	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	【映像 定員30名】 【映像】 Group Fight 14:30-15:00	14:30
15:00		【定員制 30名】	15:00
15:30	【有料レッスン 定員制 41名】 Group Fight 15:30-16:30 坂上 拓也・古宮 優至	ジャズダンスSTAGE 15:15-16:00 増田 優子	15:30
16:00		【映像 定員30名】 【映像】 Group Blast 16:30-17:00	16:00
16:30		【映像 定員30名】 【映像】 Group Centergy 17:30-18:00	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00	マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20 : 00 ※24会員は除く		20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30
22:00			22:00