

2020年11月～ メガロス立川両館 Re・Self(ホットヨガ)プログラム



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日		日曜日		
	南館	北館	北館	南館	北館	南館	北館	南館	南館	南館	北館	南館	北館	
7:30		営業開始 7:00	営業開始 7:00		営業開始 7:00		営業開始 7:00			営業開始 8:00		営業開始 8:00		7:30
8:00	営業開始 9:00			営業開始 9:00		営業開始 9:00		営業開始 9:00					営業開始 10:00	8:00
8:30														8:30
9:00														9:00
9:30														9:30
10:00														10:00
10:30	ホットヨーガ・アドバンス 10:30～11:15 増田 祥子							ホットヨーガ・ベーシック 10:00～10:45 原田 正美					ホットヨーガ・ベーシック 10:15～10:45 房枝	10:30
11:00														11:00
11:30			ホットヨーガ・ベーシック 11:00～11:45 尾崎 金子				ホットヨーガ・アドバンス 11:20～12:05 ひろこ						ホットヨーガ・アドバンス 11:30～12:15 房枝	11:30
12:00		ホットヨーガ・ベーシック 12:00～12:45 Nami		ホットヨーガ・リセット・骨盤 11:45～12:30 加藤 聖子										12:00
12:30														12:30
13:00														13:00
13:30														13:30
14:00				ホットヨーガ・ベーシック 13:30～14:15 御手洗 香代					ホットヨーガ・ベーシック 13:30～14:15 田中 江里香				ホットヨーガ・アドバンス 14:00～14:30 ひろこ	14:00
14:30														14:30
15:00		ホットヨーガ・ベーシック 14:45～15:15 原田 正美			ホットヨーガ・ベーシック 14:30～15:15 MAKIE									15:00
15:30													ホットスタイルピラティス 15:30～16:00 ひろこ	15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00													ホットヨーガ・アドバンス 16:30～17:00 ひろこ	17:00
17:30														17:30
18:00													ホットヨーガ・アドバンス 17:30～18:00 ひろこ	18:00
18:30														18:30
19:00		ホットスタイルピラティス 19:00～19:30 西村 知里	ホットヨーガ・ベーシック 19:00～19:45 高橋 良枝	ホットヨーガ・アドバンス 19:00～19:30 高橋 良枝	ホットヨーガ・ベーシック 18:50～19:20 房枝	ホットヨーガ・ベーシック 18:45～19:30 高橋 良枝	ホットヨーガ・ベーシック 19:00～19:45 荻沼 明美							19:00
19:30														19:30
20:00	ホットヨーガ・ベーシック 19:30～20:00 荻沼 明美									ホットヨーガ・ベーシック 19:40～20:25 荻沼 明美			マンジウム・プール利用 時間は 17:50 まで 施設稼働時間 18:00	20:00
20:30	ホットヨーガ・アドバンス 20:30～21:15 吉見 涼子		ホットヨーガ・アドバンス 20:15～21:00 高橋 良枝		ホットヨーガ・ベーシック 20:05～20:50 房枝	ホットヨーガ・アドバンス 20:00～20:45 小田 忠明	ホットヨーガ・ベーシック 20:15～20:45 荻沼 明美							20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00														23:00
23:30	マンジウム・プール利用 時間は 22:50 まで 施設稼働時間 23:00	マンジウム・プール利用 時間は 23:50 まで 施設稼働時間 24:00	マンジウム・プール利用 時間は 23:50 まで 施設稼働時間 24:00	マンジウム・プール利用 時間は 22:50 まで 施設稼働時間 23:00	マンジウム・プール利用 時間は 23:50 まで 施設稼働時間 24:00	マンジウム・プール利用 時間は 23:50 まで 施設稼働時間 24:00	マンジウム・プール利用 時間は 22:50 まで 施設稼働時間 23:00	マンジウム・プール利用 時間は 23:50 まで 施設稼働時間 24:00	マンジウム・プール利用 時間は 22:50 まで 施設稼働時間 23:00					23:30
0:00														0:00

■Re・Selfについて
 ・Re・Selfをご利用される際は、Re・Self会員へのご入会が必要です。
 詳しくはフロント、またはお電話にてお問い合わせください。
 ・参加希望の場合は、水分(500ml程度)と大きめのタオルをご用意いただくか、
 タオルレンタルの必要がございます(別途有料レンタル)
 ・フィットネス体験でご体験していただける施設の中にRe・Selfは含まれておりません。
 フィットネスと併せてRe・Selfをご体験される際はRe・Self体験料金が必要となります。
 ・まれにMEGAネットにて毎月20日(各館営業開始時間)より翌月1ヶ月分のご予約が可能です。
 ・換気の為、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、よろしくお願ひ申し上げます。