

2020年10月～
【確定版】

メガロス立川両館 Re・Self(ホットヨガ)プログラム



2020年8月31日更新

	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	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					8:00	
8:30										営業開始 10:00		営業開始 10:00	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			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 10:45～11:15 高橋 良枝					ホットヨーガ・アドバンス 10:30～11:00 浅賀 麻実			11:00	
11:30							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 11:20～12:05 浅賀 麻実		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		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							ホットヨーガ・アドバンス 14:00～14:45 岸川 ゆき	14:30	
15:00													15:00	
15:30										ホットスタイル ピラティス 15:15～15:45 RAN		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										ホットヨーガ・ベーシック 17:00～17:45 北村 勝		ホットスタイル ピラティス 17:15～17:45 RAN	17:30	
18:00													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	ホットヨーガ・ベーシック 19:30～20:00 荻沼 明美												19:30	
20:00									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 23:00	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 23:00	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。