

2014/12

メガロス八王子

※整理券配布はレッスン開始30分前です。
お間違いのないようご確認ください。

スタジオ・アクアスケジュール Time Line For Studio , Gym , Aqua



出力日
2014/11/18

店舗情報	
■営業時間	月曜日～木曜日 9:30-23:00 土曜日 9:30-22:30 日曜日・祝日 10:00-20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始
■電話番号	



MEGALOS HACHIOUJI Time Line For Studio , Gym , Aqua 2014. 12

	月曜日					火曜日					水曜日													
	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	プール	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	プール	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	プール									
9:30	営業開始 9:30					営業開始 9:30					営業開始 9:30					9:30								
10:00	■整理券50名	ラジオ体操&かんたんストレッチ 9:45-10:00			月-1	■整理券34名	ラジオ体操&かんたんストレッチ 9:45-10:00			火-1		ラジオ体操&かんたんストレッチ 9:45-10:00			水-1									
10:30	カジュアルスタイル ヨガ 45 10:10-10:55 直井 千恵子	気功 45 10:20-11:05 河原 佳久				ベビースクール 10:00-11:00 ■6,500円/月(税抜)	ステップエキサイト 50 10:10-11:00 Masabou				エアロパーティー 45 10:15-11:00 坂口 典子	ZUMBA (45分クラス) 10:00-10:45 TAMAKI				【登録制】 倶楽部100® トレーニング会 10:10-10:40	ベビースクール 10:00-11:00 ■6,500円/月(税抜)							
11:00																								
11:30	ZUMBA (45分クラス) 11:15-12:00 直井 千恵子	FIT BOXING 45 11:20-12:05 HIROMI				ゆつくり歩行 はじめてクロール 11:00-11:30	エアロビギナー 40 11:15-11:55 Masabou				エアロマニア 50 11:20-12:10 飯山 大輔	エアロパーティー 45 11:00-11:45 TAMAKI				プレミアムヨガ 60 10:55-11:55 内藤 純	AquaZUMBA (30分クラス) 11:00-11:30 工藤 哲也							
12:00	■整理券34名	■整理券50名																						
12:30	ステップエナジー 40 12:20-13:00 直井 千恵子	ダイナミックヨガ® 60 12:20-13:20 安在 美和																						
13:00					月-2																			
13:30	エアロパーティー45 13:20-14:05 藤木 淑恵	■整理券50名			ホットスタイルヨガ シェイプ 45 13:15-14:00 atsu	■整理券40名																		
14:00		プレミアムヨガ 60 13:35-14:35 安在 美和			倶楽部100® とびうおスクール 13:00-14:00	Group Kick 60 13:35-14:35 照井 孝実	■整理券50名																	
14:30	モムチャンドイエット 50 14:20-15:10 岸川 ゆき				キッズA 13:50-15:00 ■6,500円/月(税抜) 倶楽部100® 水中トレーニング会 14:15~14:45	■整理券40名																		
15:00																								
15:30		太極拳 60 15:20-16:20 星野 寛			キッズB 14:50-16:00 ■6,500円/月(税抜)	Group Centergy 60 14:50-15:50 山川 健太郎	■整理券50名																	
16:00																								
16:30		【登録制】			ジュニアC 15:50-17:00 ■6,500円/月(税抜)	キッズ 極真カラテ リトル 16:10-17:00 増田道場 ■6,500円/月(税抜)																		
17:00	キッズダンススクー ル60 17:00-18:00 森脇 典子 ■6,500/月(税抜)	ヘルス&コンディショニング ~倶楽部100®~ 16:35-17:20 キャスト			ジュニアD 16:50-18:00 ■6,500円/月(税抜)	キッズ 極真カラテ ジュニア 17:10-18:00 増田道場 ■6,500円/月(税抜)																		
17:30		身体の柔軟性やバランスを整えるクラスです。 腰痛や肩こりがある方、 疲労がとれない方にオ ススメです。			ジュニアF 17:50-19:00 ■6,500円/月(税抜)	キッズ 極真カラテ アドバンス 18:15-19:05 増田道場 ■6,500円/月(税抜)																		
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30	お腹すっきり 19:30-19:45	FIT BOXING 45 19:20-20:05 堀越 竜馬			選手クラス 19:00-21:00 ■9,000円/月(税抜)	モムチャンドイエット 50 19:30-20:20 伊東 舞	■整理券50名																	
20:00	下半身すっきり 19:50-20:05																							
20:30	■整理券34名																							
21:00	Group Blast 45 20:25-21:10 五十川 翔子	ZUMBA (60分クラス) 20:35-21:35 熊谷 千尋			ホットスタイルヨガ シェイプ45 19:30-20:15 岸川 ゆき	アクアダンス 45 20:05-20:50 中村 久美子	■整理券32名																	
21:30	ウェーブストレッチング30 21:25-21:55 キャスト					はじめてマスターズ 21:00-21:30																		
22:00																								
22:30																								
23:00	マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00					マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00					マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00					23:00								

