



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 毎週金曜日、夏期、年末年始 **MEGALOS**

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

Marchester Part	74-7777	クシュール III	me Line For Stu	idio , Gym , Aq	ua					FINESS	GROUP	R CENTEROI	2014/11/18 ■電話	番号	SPORTS	CLC
						MEGALO	S HACHIOUJI		r Studio , Gym	<i>i , Aqua 2014.</i>	12		-1: 000 cm			
### 15 10 00 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	スタジナム	スタジオR		ParSalf [有权]	プール	スタジナ4	スタジオ日		Re · Self 【有料】	プール	スタジオ4	スタジオ8		Pa : Salf 【有权】	プール	H
### 1972 1972 1972 1972 1972 1972 1972 1972	7,729,7	3,55,5		No con [H 442		7,550	7,77,75		10 001 [13,412		7,77471	7,774,5		710 0011 [73.442		
## 1	カジュアルスタイル	9:45-10:00	-			ステップエキサイト	9:45-10:00			ベビースクール	(45分クラス)	9:45-10:00 【登録制】 俱楽部100®				
	10:10-10:55	10:20-11:05		月-1	■6,500円/月(税抜)	10:10-11:00	10:15-11:00	_	ホットスタイル ピラティス 45	■6,500円/月(税抜) AquaZUMBA (30分クラス)	TAMAKI	■整理券50名 プレミアムヨーガ		ホットスタイルヨーガ パワー 45	■6,500円/月(税抜 AquaZUMBA (30分クラス))
	(45分クラス) 11:15-12:00 直井 千恵子	11:20-12:05 HIROMI		ピラティス 45 11:15-12:00	11:00-11:30 アクアダンス45 11:35-12:20	11:15-11:55	11:20-12:10		大山 幸子 火-2	スマイルアクアダンス30 11:35-12:05 山田 襟加		10:55-11:55 内藤 絢 ■整理券40名		10:55-11:40 <u>優香</u>	工藤哲也 アクアクラッシュ30 11:35-12:05	_
Turn	ステップエナジー 40 12:20-13:00	グイナミックヨーガ® 60 12:20-13:20		日-2	マスターズ30	(60分クラス) 12:15-13:15	プレミアムピラティス 45 12:30-13:15		12:05-12:50	はじめてパタフライ すいすいパタフライ 12:15-12:45 マタニティスクール12:00-13:00	エアロビギナー 40 12:15-12:55 内藤 絢	45 12:10-12:55			マスターズ45 12:10-12:55	
Application	13:20-14:05	プレミアムヨーガ 60		ホットスタイルヨーガ シェイプ 45 13:15-14:00	とびうおスクール 13:00-14:00	Group Kick 60 13:35-14:35	■整理券50名 プレミアムヨーガ 60			13:00-14:00	Group Power 45	13:30-14:10		ホットベリーダンス 45 13:30-14:15	— 13:00-14:00 ■6,000円/月(税抜	
大選集 10 10 10 10 10 10 10 1	50 14:20-15:10	安在 美和			13:50-15:00 ■6,500円/月(税抜) 倶楽部100® 水中トレーニング会	■整理券40名	13:40-14:40 MAKIE			14:05-14:35	ストレッチ30 14:30-15:00	ヴォーカリズム 50		室温38度、湿度65%の	13:50-15:00■6,500円/月(税抜)プライベートレッスン	
1/20-17(4) 1/20-17(5) 1	,,,,,,, <u>c</u>	15:20-16:20	- 初心者55 15:00-15:55 播木 恭平		14:50-16:00	14.50-15.50	15:10-16:10			14:50-16:00		14:40-15:30 玉澤 明人		ダンスエクササイズ。 肩や腰まわりをほぐし、 女性らしいしなやかな	14.50-16.00	
## 25-00F File BOXING 45 19:00-19:05		【登録制】	ジュニア.1(45) 16:30-17:15		15:50-17:00	リトル 16:10-17:00 増田道場				15:50-17:00	15:35-16:35 一之瀬 燎	ベーシック60 15:55-16:55 平田 貴義			グュニアC 15:50-17:00 ■6,500円/月(税抜	
指表 恭平	ル60 17:00-18:00 森脇 典子	16:35-17:20 キャスト	播木 恭平 ■6,500円/月(税抜) ジュニア.2(45)		16:50-18:00	ジュニア 17:10-18:00 増田道場	窓カトレーニングと有談	17:30-18:15	-	16:50-18:00	[Hopスター] 16:45-17:45 鶴嶋 菜央	17:00-18:15 平田 貴義				
大力ツシュスタール 初級者55 19:00-19:05 19:00-19:		腰痛や肩こりがある方、 疲労がとれない方にオ	播木 恭平		17:50-19:00	キッズ 極真カラテ アドバンス 18:15-19:05	素運動を組み合わせ、 「モムチャン=最高の身 体」を作ります! シェイプアップにもオス	■6,500円/月(税抜)		17:50-19:00	[Stepスター] 17:50-18:50 鶴嶋 菜央					į
19:30-20:15 19:30-20:20 19:30-20:15 19:30-20:20	お腹すっきり 19:30-19:45	19:20-20:05	─ 初級者55 19:00-19:55 播木 恭平	ホットスタイルヨーガ	19:00-21:00	■6,500円/月(税抜) モムチャンダイエット			ホットスタイル ピラティス 45 19:00-19:45	19:00-21:00 ■9,000円/月(税抜) はじめてクロール	■整理券40名	カジュアルスタイル ヨーガ 45 19:15-20:00		ホットスタイルヨーガ シェイプ 45 19:10-19:55)
20:25-21:10 五十川 翔子	■整理券34名	堀越 竜馬	スカッシュスクール 初中級者55 20:00-20:55	19:30-20:15 岸川 ゆき	20:05-20:50	- 19:30-20:20 伊東 舞	60 19:30–20:30	19:30-20:25 賀曽利 崇 ■8,000円/月(税抜)		すいすい平泳ぎ 20:00-20:30	19:45-20:30	エアロマニア50			アクアクラッシュ30	
21:25-21:55 キャスト ■8,000円/月(税抜)	20:25-21:10 五十川 翔子	(60分クラス) 20:35-21:35 熊谷 千尋	■8,000円/月(税抜) スカッシュスクール 初心者55	ホットスタイルヨーガ パワー 45 20:45-21:30	はじめてマスターズ	Group Power 60 20:45-21:45	50 20:50-21:40	初級者55 20:30-21:25 賀曽利 崇 ■8,000円/月(税抜)	ホットスタイルヨーガ パワー 60 20:50-21:50	20:30-21:00 ■3,000円/回(税抜) マスターズ45	Group Groove 60 20:50-21:50		-	シェイプ60 20:40-21:40	高橋達也	-
	21:25-21:55		播木 恭平					中級者55 21:30-22:25 賀曽利 崇	秋冶 明美	21.00-21:43						

2014/12 メガロス八王子

※参加者の安全を確保するため、 レッスンへの途中入退場は、ご遠慮いただいております。 (スタジオの扉が閉ってからの入場は出来ません。) ご理解・ご協力をお願いいたします。





出力日

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



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

スタ	ンオ・アクアスク	ケシュール Ti	ime Line Fol	r Studio , G	ym , Aqua					T CVINDA FINESS	GROUP NI	CENTEROI	2014/11/18		SPORTS	3 CLOB
						MEGALO	S HACHIOUJI	Time Line For	r Studio , Gym	, Aqua 2014.	12					
	木曜日					土曜日			1	日曜日						
9:30	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
3.50		ラジオ体操&かんたんストレッチ	営業開始 9:30	1		ニジナ体場のかくたくフレッチ	= \$6.TO #4.F. 62	営業開始 9:30		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		営業時間	間 10:00			3.50
10:00	■整理券34名	9:45-10:00				ラジオ体操&かんたんストレッチ 9:45-10:00	■整理券45名 - カジュアルピラティス	_		選手クラス 8:00-10:00			1			10:00
	ステップライト 45 10:00-10:45	健美操 45			ベビースクール	エアロマニア 50	45 9:50-10:35			ベビースクール		■整理券50名				
10:30	工藤 哲也	10:10-10:55 中谷 一江			10:00-11:00 ■6,500円/月(税抜)	10:10-11:00	伊藤 歩			10:00-11:00 ■6,500円/月(税抜)						10:30
11:00		TH 4		木-1		小松 真太郎	エアロパーティー 45				エアロマニア 50	プレミアムヨーガ 60		日-1	F_ >11 14412 \$	11:00
	オリジナルエアロ 60	エアロビギナー 40		ホットスタイルヨーガ シェイプ45	はじめてスイム はじめてフィンスイム 11:00-11:30		10:45-11:30 伊藤 歩			アクアアドバンス45	- 10:40-11:30 KOJI	10:30-11:30 御手洗 香代		ホットスタイル ヨーガ・シェイプ 45	【ファミリ一遊泳】 12月14・21日	77.00
11:30	11:00-12:00	11:10-11:50 中谷 一江		11:00-11:45 御手洗 香代	マタニティスクール 11:00-12:00	エアロビギナー 40 11:15-11:55		_	土-1	11:05-11:50			1	11:00-11:45 優香	10:00-12:30	11:30
	工藤 哲也	中台 一江		PF 1 //C E 1 V	_ はじめて背泳ぎ すいすい背泳ぎ 11:35-12:05	小松 真太郎	■整理券35名		ホットスタイル ヨーガ・シェイプ 45 11:30-12:15	771 19914	協栄シェイプボクシング	T703	1	IX E	-	
12:00	【登録制】					■整理券34名	美脊柱ヨーガ 60		松本 房枝		50 11:45–12:35	11:45-12:30		日-2		12:00
12:30	俱楽部100®	■整理券35名 プレミアムピラティス			アクアダンス45 12:10-12:55	ステップライト 45 12:10-12:55	11:45-12:45 一戸 弘美			ー すっきり肩・腰・膝 すいすいクロール 12:10-12:40	山崎 栄誉	KOJI	-	ホットスタイル ヨーガ・パワー 45		12:30
	トレーニング会 12:20-13:05	45 12:25–13:10			中谷一江	伊藤 歩	= *ATE # 50 A	_			-		-	12:15-13:00 優香		
13:00	12.20 10.00	相坂 伊智子			IT shirt to a second	■整理券34名	■整理券50名		土-2			ヒップホップマニア		及日		13:00
13:30				木-2	倶楽部100® _ とびうおスクール	Group Blast 45	プレミアムヨーガ 60		ホットスタイル ヨーガ・ビューティー 45	ジュニアCC 12:50-14:00	ZUMBA (60分クラス)	60 12:50-13:50			【ベビースクール体験会】	13:30
70.00	フラダンス 60	太極拳 60		ホットスタイルヨーガ シェイプ 60	13:00-14:00 ■6,000円/月(税抜)	13:10-13:55 玉井 聡子	13:00-14:00 松本 房枝		13:10-13:55 一戸 弘美	■6,500円/月(税抜)	13:00-14:00 熊谷 千尋	井内伸幸			12月7·14日 13:00-14:00	70.00
14:00	13:20-14:20 浅見 さやか	13:25-14:25 星野 寛		13:30-14:30	プライベートレッスン	——担当者変更 ■整理券40名	1		, , ,						アクアダンス30	14:00
4400				荻沼 明美	14:05-14:35	Group Centergy 45	ZUMBA			キッズA	■整理券32名			日-3	14:00-14:30 石原泰恵	14:30
14:30						14:10-14:55 五十川 翔子	(45分クラス) 14:15-15:00			13:50-15:00 ■6,500円/月(税抜)	Group Power 45 14:20-15:05	ベリーダンス 45		ホットスタイル	リキッドラテン30	— 14:30 —
15:00	エアロパーティー 45 14:40-15:25	ジャズダンス		_		 ■整理券40名	金子元美				刈谷 草太	14:30-15:15 優香		ョーガ・シェイプ 45 14:30-15:15 荻沼 明美	14:40-15:10 石原泰恵	15:00
	村山 摩利子	60 14:45-15:45	スカッシュスクール 初心者55		キッズB 14:50-16:00	= 正/王切べひ口				キッズB			_	荻沼 明美	プライベートレッスン	爿
15:30		前 恵治	15:00-15:55 貝瀬 裕一		■6,500円/月(税抜)	Group Kick 60 15:10-16:10	ベリーダンス 60			14:50-16:00 ■6,500円/月(税抜)	FIT DOVING				15:15-15:45 ■3,000円/回(税抜)	15:30
16:00	エアロジョグ 40 15:40-16:20		■8,000円/月(税抜)			照井 孝実	15:15-16:15 YUKARI			_ /	FIT BOXING 60		■定員5名	日-4	マスターズ30	16:00
70.00	村山 摩利子				ジュニアC	 ■整理券50名	1010111			ジュニアC	15:30-16:30 HIROMI		初めて体験スカッシュ 16:00-16:30	ホットスタイル	15:50-16:20	
16:30		バレエ 60 16:05-17:05	ジュニア1(45)	_	15:50-17:00 ■6,500円/月(税抜)	重正之外00日	キッズ 極真カラテ			15:50-17:00 ■6,500円/月(税抜)			キャスト	ヨーガ・シェイプ 60 16:00-17:00		16:30
17:00	キッズ チアダンス	池上 愛	16:30-17:15		■ 0,500円/月(稅稅)	Group Groove 60 16:25-17:25	リトル 16:30-17:20			■ 0,500円/月(抗放)	■整理券40名			荻沼 明美	【キッズスクール体験会】	:] 17:00
17.00	[Hopスター] 16:45-17:45		具瀬 裕一 ■6,500円/月(税抜)		`` - - 70	伊藤 昭平	増田道場 ■6,500円/月(税抜)			**	Group Centergy 45				12月14日 16:30-17:30	17.00
17:30	花島 加織 ■6,500円/月(税抜)	キッズバレエ75	ジュニア.2(45)	-	ジュニアD 16:50-18:00		キッズ 極真カラテ			ジュニアD 16:50-18:00	17:00-17:45 山川 健太郎					17:30
		17:15-18:30	17:30-18:15 目逝 裕一		■6,500円/月(税抜)		ジュニア 17:30-18:20		±-3	■6,500円/月(税抜)						
18:00	キッズ チアダンス [Stepスター]	■6,500円/月(税抜)	■6,500円/月(税抜)	木-3			増田道場 ■6,500円/月(税抜)		ホット							18:00
18:30	17:50-18:50 花島 加織			ホットスタイル	ー ジュニアF 17:50−19:00	RAN BOX45	キッズ極真カラテ	-	スタイルピラティス 45 18:00-18:45	17:50-19:00						18:30
	■6,500円/月(税抜)			ピラティス 45 18:15-19:00	■6,500円/月(税抜)	18:15-19:00 RAN	アドバンス 18:30-19:20		西村 知里	_ ■6,500円/月(税抜)	<u>マシンジム・</u>	<u>プール利用時</u>	間は 19:50	まで 施設閉館	<u>時間 20:00</u>	<u> </u>
19:00				RAN	選手クラス		□ 18:30-19:20 増田道場 ■6,500円/月(税抜)				□ 初めての方も安	 ひしてご参加できるク [:]	ラス			19:00
19:30		■整理券45名 カジュアルピラティス	スカッシュスクール		19:00-19:30 ■9,000円/月(税抜)	ZUMBA	■0,500円/月(优扱)	†			・色分けしているク					19:30
ŀ		45 19:25-20:10	19:20-20:15	木-4	はじめてフィンスイム 19:30-20:00	(45分クラス) 19:20-20:05								でご案内いたします。 ますので予めご了承く	(ださい。	
20:00	FIT BOXING 60	小山 江里子	貝瀬 裕一 ■8,000円/月(税抜)	ホットスタイル ヨーガ・ビューティー 45		tomo					□ 整理券が必要な	クラス (■整理券)				20:00
20:30	19:45–20:45 HIROMI		スカッシュスクール	- 19:45-20:30 鎌田 多美子	成人水泳教室 20:00-21:00				±-4		ご本人様の予約が必マシンジムカウンター	要なクラスです。	・前上り配本いたし さっ	F		20:30
20.00		エアロパーティ 45	初中級者55 20:20-21:15		■6,000円/月(税抜)				ホットスタイル		・スタジオ入場は整理	券の番号順となります		, ,ターご案内のもと、レッ	スン開始5分前より	20.30
21:00		20:30-21:15 小山 江里子	貝瀬 裕一 ■8,000円/月(税抜)						ホットスタイル ヨーガ・シェイプ 60 20:40-21:40		□ 登録制について ・倶楽部100®にご登録		**参加いただけるのト	レーニング会です		21:00
21.22			スカッシュスクール	木-5	マスターズ30 21:05-21:35				20:40-21:40 岸川 ゆき		・1度無料でご体験い	ただけます。ご体験を	ご希望の方は、マシン	ジムカウンターへお越し ジムカウンターへお越し	ください。	01.00
21:30	ZUMBA (45分クラス)		ー	ホットスタイル ヨーガ・シェイプ 45							□ 有料制について・有料制のクラスです。	(■有料スクー				21:30
22:00	21:30-22:15		貝瀬 裕一	21:30-22:15							「 「		J.必女C4ツまり。			22:00
ŀ	小山 江里子		■8,000円/月(税抜)	鎌田 多美子							・Re・Self会員専用レッ					
22:30											ロ プールエリアのこ					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 22:20 まで 施設閉館時間 22:30 マシンジム・プール利用時間は 22:00 本記別館時間 23:00									時間 22:30	・毎月15日・30日・31日 ・泳法プログラム及び	はフリー遊泳日となり アクアダンスプログラ	lます。 ム」は休講となります。	,		23:00
	マシンジム・ブ	ール利用時間	は 22:50 ま	で 施設閉館	時間 23:00											