

MEGALOS HACHIOUJI Time Line For Studio , Gym , Aqua

	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】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	
	営業開始 8：30					営業開始 8：30					営業開始 8：30					
9:00						定員制35名	【シニアスクール】				定員制40名	定員制42名			9:00	
9:30	定員制40名	●【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:15-10:15 伊藤 美知子 【有料スクール】			スマイルアクアダンス 9:15-9:45		REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:00-10:00 谷内 成美 【有料スクール】				やすらぎヨーガ 9:05-9:35 AUM(アウム)	(映像) Group Blast 9:05-9:35			9:30	
10:00	トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 AUM(アウム)					定員制35名				水中運動サークル 9:20-10:00	定員制40名				10:00	
10:30	定員制40名	定員制42名				エンジョイステップ 9:50-10:30 SONOKO	定員制42名			Aqua ZUMBA 10:00-10:30 工藤 哲也		【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 10:00-11:00 谷内 成美 【有料スクール】	水-1 定員16名		10:30	
11:00	パワーヨーガ 10:30-11:15 AUM(アウム)	リトモス 10:30-11:15 岩田 香織			幼稚園レッスン 10:00-12:00	定員制40名	ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子				定員制40名		ホットヨーガ ベーシック 10:00-10:45 AUM(アウム)	T-Crush 10:00-10:30	11:00	
11:30	【ヨーガスクール】	定員制42名				バーニングエアロ 10:50-11:35 SONOKO	定員制35名	●歌ってmove 11:15-11:45 山崎敦也×中村えみり	【無料サークル】	火-1 定員16名	ヴォーカリズム 10:50-11:35 小須 亨	定員制42名			11:30	
12:00	11:25-12:15 AUM(アウム) 【有料スクール】	フラダンス 11:30-12:00 大室 英子			スイムトレーニング 12:00-12:30	定員制40名	ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子	定員制22名 やさしいバレエ 12:00-12:30 KAKO	1・3・5週目 健康サークル 2・4週目 ウォーキングサークル	火-2 定員16名	エンジョイエアロ 11:50-12:20 工藤 哲也	定員制42名	水-2 定員16名		12:00	
12:30	●定員制35名 Group Power 12:30-13:15 1,2週目 寺崎 瞬 3,4,5週目 田中 龍時	12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】		月-1 定員16名	クロール・背泳ぎ【入門】 12:35-12:55	定員制35名	【バレエスクール】			ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE		ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也	(映像) Group Centergy 11:15-12:00	マスターズクラス (有料登録制) 12:00-13:00		12:30
13:00		定員制42名				ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山 幸子	12:45-13:45 KAKO 【有料スクール】					平泳ぎ・バタフライ【入門】 12:35-12:55	定員制35名			13:00
13:30	定員制40名	(映像) Group Groove 13:15-13:45			スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級・中級・上級	定員制40名					スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級・中級・上級	定員制40名	ビューティフローピラティス 13:00-13:45 R A N	スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級・中級・上級		13:30
14:00	ヴォーカリズム 13:30-14:15 福岡 純子			【女性専用】定員制16名	REBORNS SWIM ～リボーンズスイム～ (有料スクール) 14:00-15:00	トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE								定員制16名		14:00
14:30	定員制35名			【ピラティス】 infinity～flow～ 14:15-15:00 中西 美早		Group Fight 14:50-15:35 1.3週目 高橋 勇斗 2.4週目 田中 龍時 ※隔週で担当者が変わります				定員制16名	Dansing@ 14:35-15:05 高木 愛澄		フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須			14:30
15:00	Group Blast 14:30-15:15 田中 龍時			フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります							【Dansingスクール】					15:00
15:30											キッズ 15:30-16:30	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】				15:30
16:00					キッズ 15:30-16:30								アフタースクール 14：00-19：00	水-3 定員16名	キッズ 15:30-16:30	16:00
16:30		アフタースクール 14：00-19：00												ホットヨーガ ウエストシェイブ 16:15-16:45 菊池 久美		16:30
17:00						ジュニア1 16:30-17:30	【有料スクール】 キッズ 極真カラテ リトル 16:30-17:20 増田道場				ジュニア1 16:30-17:30	【有料スクール】 キッズ チアダンス 【Hopスター】 16:30-17:30 齋藤 美羽				17:00
17:30	【有料スクール】 キッズダンススクール 17:00-17:30 DAISUKE										ジュニア2 17:30-18:30	【有料スクール】 キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	水-4 定員16名	ジュニア1 16:30-17:30		17:30
18:00	【有料スクール】 キッズダンススクール 17:30-18:30 DAISUKE			月-2 定員16名		ジュニア2 17:30-18:30	【有料スクール】 キッズ 極真カラテ ジュニア 17:30-18:20 増田道場						ホットヨーガベーシック 17:30-18:00 菊池 久美			18:00
18:30				ホットスタイル ピラティス 18:00-18:45 R A N							ジュニア3 18:30-19:30					18:30
19:00	【有料スクール】 キッズダンススクール 18:30-19:30 DAISUKE					ジュニア3 18:30-19:30	【有料スクール】 キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場			火-3 定員16名		定員制35名	水-5 定員16名	ジュニア3 18:30-19:30		19:00
19:30		(映像) Group Centergy 19:15-19:45						(映像) Group Power 19:15-19:45		ホットスタイル ピラティス 19:30-20:15 吉田 静枝		(映像) Group Blast 19:15-19:45	ホットヨーガアドバンス 19:00-19:45 菊池 久美			19:30
20:00	定員制40名	定員制42名				定員制26名	定員制42名				定員制26名	定員制35名	【無料サークル】			20:00
20:30	Group Fight 20:00-20:45 木坂 碧	フリースタイルSTAGE 20:00-20:45 DAISUKE			選手クラス 18:30-21:15	TOBIPPA 20:00-20:30 間木平 華菜	リトモス 20:00-20:45 三嶋 喜美代			選手クラス 18:30-21:15		(映像) Group Power 20:00-20:45		選手クラス 18:30-21:15		20:30
21:00	定員制28名	【ハウスダンススクール】		定員制16名		定員制40名	定員制42名			【女性専用】定員制16名	定員制40名	定員制42名	1・3・5週目 ウォーキングサークル 2・4週目 ランニングサークル			21:00
21:30	VOLTBOXmaximum 【share】 21:00-21:45 木坂 碧	21:00-22:00 DAISUKE 【有料スクール】		ホットストレッチ 21:00-21:30 権田 雄大		Group Fight 21:00-21:45 中西美早	(映像) Group Centergy 21:00-21:45			【ピラティス】 infinity～flow～ 21:00-21:30 間木平 華菜	Group Groove 21:00-21:45 中村 えみり	(映像) Group Fight 21:00-21:45				21:30
22:00				フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須						フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります						
22:30																22:30
23:00	マシジム・プール利用時間は 22：50 まで 施設閉館時間 23：00 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)															23:00

