メガロス浜松市野スケジュール

2026/3

【プログラムの定員数】　スタジオA：39名(一部36名) / スタジオB：27名
映像レッスンを除く全てのプログラムはスタジオ予約システムでの場所予約制となります。
ご予約した場所（番号付き印●）でのレッスンご参加お願いします。

店舗情報		
■営業時間	月曜日～木曜日	8:30-23:00
	土曜日	8:30-22:00
	日曜日・祝日	8:30-20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS　HAMAMATSU ICHINO　Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

スタジオA
- 【定員39名】 9:50-10:30 エンジョイエアロ 中川典子
- 【定員39名】 10:50-11:35 ZUMBA 中川典子
- 【定員39名】 12:00-12:30 バレトン 渋谷精菜
- 【定員36名】 13:00-13:40 エンジョイステップ 鈴木春菜
- 【定員39名】 14:00-14:30 カーディオダンス(エアロ) 鈴木春菜
- 17:00-18:00 キッズダンス スクール 初級クラス
- 18:10-19:10 キッズダンス スクール 上級クラス
- 【定員13名】 19:30-19:50 VOLTBOX 佐野元気 **時間変更**
- 【定員39名】 20:15-21:00 Group Fight 佐野元気

スタジオB
- 【定員27名】 9:50-10:40 トラディショナルヨーガ 柴田悦子
- 【定員27名】 11:00-11:30 健康サークル 渋谷精菜
- 【映像定員18名】 11:50-12:35 【映像】Group Power
- 【定員27名】 13:05-13:50 フラダンス えり
- 【映像定員18名】 14:20-15:05 【映像】Group Fight
- 15:30-16:30 ミライク スクール キッズ1・2クラス
- 16:30-17:30 ミライク スクール ジュニアクラス
- 【映像定員18名】 18:30-19:00 【映像】Group Groove **内容変更**
- 【定員27名】 19:30-20:00 バーニングエアロ 前田泰季 **実施スタジオ変更**
- 【定員27名】 20:20-21:05 リトモス 前田泰季

プール
- 10:30-10:50 クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ（応用）
- 10:50-11:10 【定員制】フィンスイム
- 1・3・5週 平泳ぎ・バタフライ（入門） 11：15～11：35 2・4週 水中運動サークル 11：15～11：45
- T-Crush30 塚崎 敬大 11：50～12：20
- 18:30-20:00 選手・育成スクール 3コース
- 20:30-21:30 【有料】スイムスクール 初中級 1コース

マシンジム・プール利用時間　22:50 まで
施設閉館時間　23:00

火曜日

スタジオA
- 【定員39名】 10:10-10:40 ZUMBA ゆうこ
- 【定員39名】 11:00-11:45 SALSATION（サルセーション） ゆうこ
- 【定員36名】 12:05-12:35 エンジョイステップ 鈴木春菜
- 【定員36名】 13:00-13:45 Group Power 塚崎敬大
- 【定員39名】 14:05-14:55 トラディショナルヨーガ 林千夏
- 【定員36名】 15:15-15:45 エンジョイステップ 林千夏
- 17:00-18:00 キッズ空手 スクール リトルジュニア クラス
- 【定員36名】 19:30-20:15 Group Blast 小野祐貴
- 【定員30名】 20:35-21:05 TOBIPPA 小野祐貴

スタジオB
- 【映像定員18名】 9:30-10:30 【LIVE】太極拳 木下彩
- 【定員27名】 11:00-11:40 エンジョイエアロ 鈴木春菜
- 【映像定員18名】 12:00-12:45 【映像】Group Fight
- 【映像定員18名】 13:00-13:45 【映像】Group Centergy
- 【映像定員18名】 14:05-14:50 【映像】Group Blast
- 15:30-16:20 キッズ体育 スクール キンダークラス
- 16:30-17:30 キッズ体育 スクール リトルクラス
- 17:35-18:35 キッズ体育 スクール アカデミークラス
- 【映像定員18名】 19:30-20:00 【映像】Group Fight
- 【定員24名】 20:15-21:05 バーニングステップ 藤本美佳
- 【定員27名】 21:25-21:55 やすらぎヨーガ 藤本美佳

プール
- 12:00-12:30 奇数週 アクアダンス 鳴谷 偶数週 ヌードルファン 鳴谷
- 12:35-12:55 クロール・背泳ぎ（入門）
- 13:00-14:00 【有料】スイムスクール 初中級・中上級 2コース
- 18:30-20:30 選手スクール 4コース
- 20:30-21:30 【有料】スイムスクール 初中級・マスターズ・上級 2コース

マシンジム・プール利用時間　22:50 まで
施設閉館時間　23:00

水曜日

スタジオA
- 【定員39名】 9:35-10:05 らくらくエアロ 若松宏美
- 【定員39名】 10:25-11:15 ボディーデザインピラティス 青木一二枝
- 【定員39名】 11:35-12:25 トラディショナルヨーガ 日原範子
- 【定員39名】 13:00-13:45 SALSATION（サルセーション） 奈実
- 【定員13名】 18:50-19:10 VOLTBOX 平岩直樹
- 【定員30名】 19:30-20:00 TOBIPPA 岩切瑠杏
- 【定員39名】 20:20-20:50 ZUMBA 心優

スタジオB
- 【定員27名】 10:25-11:15 バーニングエアロ 若松宏美
- 【定員27名】 11:35-12:20 フラダンス ちえみ
- 【映像定員18名】 12:35-13:05 【映像】Group Power
- 【定員27名】 13:20-14:10 ビューティーフローピラティス 鈴木二三枝
- 【定員27名】 14:30-15:00 太極舞 鈴木二三枝
- 15:30-16:20 キッズ体育 スクール キンダークラス
- 16:30-17:30 キッズ体育 スクール リトルクラス
- 17:35-18:35 キッズ体育 スクール ジュニアクラス
- 【映像定員18名】 19:30-20:00 【映像】Group Power
- 【映像定員18名】 20:30-21:00 【映像】Group Fight
- 【定員27名】 21:20-22:05 リトモス 村松西

プール
- 13:00-14:00 【有料】スイムスクール 初中級・中上級 2コース
- フィンスイム【定員制】 20：30～20：50
- スイムトレーニング30 20：50～21：20

マシンジム・プール利用時間　22:50 まで
施設閉館時間　23:00

木曜日

スタジオA
- 【定員39名】 9:55-10:35 エンジョイエアロ 古橋亜貴子
- 【定員39名】 10:55-11:45 トラディショナルヨーガ 梅原隆義
- 【定員39名】 12:05-12:50 ZUMBA 心優
- 【定員39名】 13:10-13:40 ランニングサークル 平岩直樹
- 【定員39名】 14:00-14:45 リトモス 村松西
- 17:00-18:00 キッズ空手 スクール リトルジュニア クラス
- 【定員36名】 19:10-20:00 バーニングステップ 平井則子
- 【定員36名】 20:20-20:50 Group Power 小野祐貴
- 【定員39名】 21:10-21:55 Group Groove 佐野元気

スタジオB
- 【定員27名※予約なし】 9:00-9:15 REBORNS Start 有料スクール【定員12名】
- 9:25-10:25 REBORNS FIT 渋谷精菜 60分/4回 4,950円（税込）
- 【定員27名】 10:55-11:40 BAILA BAILA 若松宏美
- 【映像定員18名】 12:00-12:45 【映像】Group Fight
- 【定員27名】 13:25-14:15 美曲線ヨーガ 柴田悦子
- 【定員27名】 14:35-15:05 コアデザイン® 柴田悦子
- 15:30-16:30 ミライク スクール キッズ1・2クラス
- 16:30-17:30 ミライク スクール ジュニアクラス
- 18:00-19:00 ミライクラン スクール
- 【映像定員18名】 19:25-19:55 【映像】Group Centergy
- 【定員27名】 20:15-21:05 バーニングエアロ 平井則子
- 【定員27名】 21:25-22:15 トラディショナルヨーガ 伊藤みのり

プール
- 11:55-12:25 スマイルアクア 永倉 鶴一朗
- 12：30-13：00 水中運動サークル（1・3週目のみ実施）
- 13:00-14:00 【有料】スイムスクール 初中級 2コース
- 19:30-20:30 選手スクール 4コース
- 20:30-21:30 【有料】スイムスクール 中上級 1コース

マシンジム・プール利用時間　22:50 まで
施設閉館時間　23:00

土曜日

スタジオA
- 8:00-9:00 ミライクラン スクール
- 9:00-10:00 ミライクラン スクール
- 【定員39名】 10:20-11:10 トラディショナルヨーガ 中川典子
- 【定員39名】 11:30-12:15 ZUMBA 中川典子
- 【定員30名】 12:40-13:10 TOBIPPA 佐野元気
- 【定員39名】 13:30-14:15 Group Fight 佐野元気
- 【定員39名】 14:35-15:20 ZUMBA 藤田浩美
- 【定員36名】 15:40-16:25 Group Centergy 小野祐貴
- 【定員39名】 19:15-20:05 バーニングエアロ 前田泰季
- 【定員36名】 20:20-21:10 バーニングステップ 前田泰季

スタジオB
- 8:30-9:30 ミライク スクール ジュニアクラス
- 9:30-10:30 ミライク スクール キッズ1・2クラス
- 【定員27名】 10:40-11:10 BAILA BAILA 若松宏美
- 【定員27名】 11:25-11:55 バレトン 若松宏美
- 12:00-13:00 ミライク スクール キッズ1・2クラス
- 13:00-14:00 ミライク スクール キッズ1・2クラス
- 14:30-15:20 キッズ体育 スクール キンダークラス
- 15:30-16:30 キッズ体育スクール リトルクラス
- 16:35-17:35 キッズ体育 スクール ジュニアクラス

プール
- 19:30～20:00 スイムトレーニング30 3コース

マシンジム・プール利用時間　21:50 まで
施設閉館時間　22:00

日曜日

スタジオA
- 【定員30名】 11:00-11:30 TOBIPPA 平岩直樹
- 【定員13名】 11:50-12:10 VOLTBOX 平岩直樹
- 【定員13名】 12:25-12:45 VOLTBOX 平岩直樹
- 【定員36名】 13:05-13:50 Group Power 小野祐貴
- 【定員36名】 14:10-14:55 Group Blast 小野祐貴
- 【定員36名】 15:15-16:00 Group Centergy 柑野雄也

スタジオB
- 8:30-9:30 ミライク スクール キッズ1・2クラス
- 9:30-10:30 ミライク スクール キッズ1・2クラス
- 10:30-11:30 ミライク スクール キッズ1・2クラス
- 11:30-12:30 ミライク スクール ジュニアクラス
- 12:30-13:30 ミライク スクール ジュニアクラス
- 14:30-15:20 キッズバレエ スクール リトルクラス
- 15:30-16:30 キッズバレエ スクール ジュニアクラス

～おすすめプログラム～
TOBIPPA
トランポリンの上で人気の曲に合わせてシンプルなブッシュで心拍数を上げる30分間のプログラムです。
シンプルな動きの繰り返しで
シェイプアップやストレス解消におすすめです。
火曜日20：35～21：05　小野/水曜日19：30～20：00　岩切
土曜日12：40～13：10　佐野/日曜日11：00～11：30　平岩

【映像定員について】
・映像定員と記載のクラスは、映像レッスンです。
・参加は当日先着順です。（WEB予約は不要）
・入場は都度、キャストがご案内させていただきます。

マシンジム・プール利用時間　19:50 まで
施設閉館時間　20:00

お知らせ

8月プログラムは以下となります。
・映像レッスンを除く全クラス【WEB予約制】となっています。
・スタジオ予約システムにご登録の上、事前の場所予約制となります。
　ご登録方法は、キャストへお尋ねください。
・予約可能レッスン数はレギュラー・U-27・U-32・U-39・パパママ会員は**8レッスン**
　デイ・シニア・ナイト＆ホリデー会員は**6レッスン**
　（1レッスン消化後、新たに予約可）です。
・ゴールド会員、プラチナ会員の方は12レッスン可能となります
・WEB予約開始時間に、21日先の同時刻に終了するレッスンまでを公開します。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
　メガロスアプリスタジオ予約内アクティビティの予約画面を見せながら入場です。
・全クラス定員制となっております。WEB予約（スタジオ予約）にてご参加ください。
・急な休講・変更がある場合がございます。
・スケジュールはやむを得ず変更となる場合があります。ご了承ください。
・レッスンの途中入退場はご遠慮ください。

枠　内容・時間が変更となっております。　枠　VRオンラインLIVEレッスンになります。　枠　VRMOSSAシリーズになります。　枠　初心者向けクラスになります。