メガロス浜松市野スケジュール【改訂版】

2026/11

【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

月曜日

スタジオA

- 【定員39名】
- 9:50-10:30 エンジョイエアロ Nakagawa
- 【定員39名】
- 10:50-11:35 ZUMBA Nakagawa
- 【定員36名】
- 12:00-12:30 GroupBlast 小野
- 【定員36名】
- 13:00-13:40 エンジョイステップ HARUNA
- 【定員39名】
- 14:00-14:30 カーディオダンス(エアロ) HARUNA
- 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 VOLT BOX 平岩
- 【定員39名】
- 20:15-21:00 Group Fight 平岩

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
- 【映像定員18名】
- 11:00-11:30 【映像】Group Centergy
- 【定員27名】
- 12:00-12:30 バレトン 渋谷
- 【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
- 【定員27名】
- 19:30-20:00 パーニングエアロ 前田
- 【定員27名】
- 20:20-21:05 リトモス 前田

プール

- 10:30-10:50 クロール・背泳ぎ(入門)
- 10：55-11：15 フィンスイム【定員制】
- 11：30-12：00 奇数週 T-Crush30 佐々木 偶数週 スマイルアクア 永倉
- 〈キッズスクール〉 15:00-16:30 キッズ 3コース
- 〈キッズスクール〉 16:30-17:30 ジュニア１ 4コース
- 〈キッズスクール〉 17:30-18:30 ジュニア２ 4コース
- 〈キッズスクール〉 18:30-19：30 ジュニア３ 選手・育成 4コース
- 19:30-20:00 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

マシンジム利用時間　22:50まで
プールの利用時間　22:30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 Yuko
- 【定員39名】
- 11:00-11:45 SALSATION (サルセーション) Yuko
- 【定員36名】
- 12:05-12:35 エンジョイステップ HARUNA
- 【定員36名】
- 13:00-13:45 Group Power 塚﨑
- 【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
- 【定員30名】
- 20:35-21:05 TOBIPPA 小野

スタジオB

レッスン変更
- 【映像定員18名】
- 10:00-10:30 【映像】Group Centergy
- 【定員27名】
- 11:00-11:40 エンジョイエアロ HARUNA
- 【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
- レッスン変更
- 【映像定員18名】
- 19:15-20:00 【映像】Group Fight
- 【定員24名】
- 20:15-21:05 パーニングステップ 藤本
- 【定員27名】
- 21:25-21:55 やすらぎヨーガ 藤本

プール

- 9:50-11:30 ベビースクール 3コース
- 12:00-12:30 奇数週 ヌードルファン 旭谷 偶数週 アクアダンス 旭谷
- 12:35-12:55 バタフライ・平泳ぎ・クロール・背泳ぎ（応用）
- 13:00-14:00 【有料】スイムスクール 初中級・中上級 2コース
- 〈キッズスクール〉 15:00-16:30 キッズ 3コース
- 〈キッズスクール〉 16:30-17:30 ジュニア１ 4コース
- 〈キッズスクール〉 17:30-18:30 ジュニア２ 17:30-18:30 4コース
- 18:30-20:30 選手・育成 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

Newレッスン！「お腹スッキリ」
15分間の音楽に合わせて腹筋運動をするプログラムです。姿勢改善や腰痛予防・お腹周りの引き締めに♪ご入会から1年以内の方のみご参加いただけます。

マシンジム利用時間　22:50まで
プールの利用時間　22:30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
- 【定員39名】
- 10:25-11:15 ボディ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
- 【定員39名】
- 13:00-13:45 SALSATION (サルセーション) Nami
- 【定員39名】※登録制
- 14:05-14:35 ランニングサークル
- 【定員39名】
- 18:55-19:10 お腹スッキリ 岩切
- 【定員30名】
- 19:30-20:00 TOBIPPA 岩切
- 【定員39名】
- 20:20-20:50 ZUMBA 心優

スタジオB

- 【定員27名】
- 10:25-11:15 パーニングエアロ 若松
- 【定員27名】
- 11:35-12:20 フラダンス ちえみ
- 【映像定員18名】
- キャンセル変更
- 12:35-13:05 【映像】Group Blast
- 【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 Fight
- 【定員27名】
- 20：20-21：00 やすらぎヨーガ 伊藤みのり
- 【定員27名】
- 21:20-22:05 リトモス 村松茜

プール

- 9:50-11:30 ベビースクール 3コース
- 12:35-12:55 平泳ぎ・バタフライ（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
- 〈キッズスクール〉 15:00-16:30 キッズ 3コース
- 〈キッズスクール〉 16:30-17:30 ジュニア１ 4コース
- 〈キッズスクール〉 17:30-18:30 ジュニア２ 4コース
- 〈キッズスクール〉 18:30-19：30 ジュニア３ 2コース
- 20:30-20:50 フィンスイム【定員制】
- 20:50-21:20 スイムトレーニング30

マシンジム利用時間　22:50まで
プールの利用時間　22:30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 Group Fight 平岩
- 【定員39名】
- 14:00-14:45 リトモス 村松茜
- 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】
- 19:00-19:50 パーニングステップ NORI
- 【定員36名】
- 20:10-20:40 Group Power 小野
- 【定員39名】
- 21:00-21:45 Group Groove 佐野

スタジオB

- 【定員27名】※予約不要
- 9:00-9:15 REBORNS Start
- 【定員12名】※有料スクール
- 9:25-10:25 REBORNS FIT 渋谷 60分/４回 5,500円 (税込)
- 【定員27名】
- 10:55-11:40 カーディオダンス 若松
- 【映像定員18名】
- 12:00-12:45 【映像】Group Fight
- 【定員27名】
- 13:25-14:15 美歯線ヨーガ 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
- 17:30-18:30 ミライクラン スクール
- 【定員27名】
- 19:35-19:50 お腹スッキリ 本田
- 【定員27名】
- 20:05-20:55 パーニングエアロ NORI
- 【定員27名】
- 21:10-22:00 トラディショナルヨーガ 伊藤みのり

プール

- 9:50-11:30 ベビースクール 3コース
- 〈キッズスクール〉 15:00-16:30 キッズ 3コース
- 〈キッズスクール〉 16:30-17:30 ジュニア１ 4コース
- 〈キッズスクール〉 17:30-18:30 ジュニア２ 4コース
- 18:30-19:30 ジュニア３ 選手・育成 4コース
- 19:30-20:30 選手・育成 3コース
- 20:30-21:30 【有料】スイムスクール 中上級 1コース

マシンジム利用時間　22:50まで
プールの利用時間　22:30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 Nakagawa
- 【定員39名】
- 11:30-12:15 ZUMBA Nakagawa
- 【定員30名】
- 12:40-13:10 TOBIPPA 佐野
- 【定員39名】
- 13:30-14:15 Group Fight 佐野
- 【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
- 【定員39名】
- 19:15-20:05 パーニングエアロ 前田
- 【定員36名】
- 20:20-21:10 パーニングステップ 前田

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 カーディオダンス 若松
- 【定員27名】
- 11:25-11:55 バレトン 若松
- 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

- 〈キッズスクール〉 8:30-9:30 ジュニア２ 4コース
- 9:50-11:30 ベビースクール 3コース
- 〈キッズスクール〉 キッズ 11:30-13:00 4コース
- 〈キッズスクール〉 13:00-14:00 ジュニア１ 4コース
- 14:00-15:00 キッズパーソナル
- 〈キッズスクール〉 14:45-16:00 キッズ 4コース
- 〈キッズスクール〉 16:00-17:00 ジュニア１ 4コース
- 〈キッズスクール〉 17:00-18:00 ジュニア２ 5コース
- 〈キッズスクール〉 18:00-19：00 ジュニア３ 4コース
- 19:30-20:00 スイムトレーニング30 3コース

マシンジム利用時間　21:50まで
プール利用時間　21:30まで
施設閉館時間　22:00

日曜日

スタジオA

- 9:30-10:30 ミライク スクール ジュニアクラス
- レッスン追加
- 【定員13名】
- 10：45-11：00 お腹スッキリ 平岩
- 【定員30名】時間変更
- 11：15-11：45 TOBIPPA 平岩
- 【定員13名】時間変更
- 12：00-12：20 VOLT BOX 平岩
- 【定員13名】時間変更
- 12：30-12：50 VOLT BOX 平岩
- 【定員36名】
- 13:05-13:50 Group Power 小野
- 【定員36名】
- 14:10-14:55 Group Blast 小野
- 【定員36名】
- 15:15-16:00 Group Centergy 細野

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
- 12:45-13:30 ベビーミライク
- 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

プール

- 〈キッズスクール〉 10:00-11:30 キッズ 3コース
- 〈キッズスクール〉 11:30-12:30 ジュニア２ 4コース
- 12:30-13:30 キッズパーソナル
- 〈キッズスクール〉 13:15-14:30 キッズ 3コース
- 〈キッズスクール〉 14:30-15:30 ジュニア２ 3コース
- 15:30-16:00 キッズパーソナル

～ビギナークラス導入～
VOLTBOX20・お腹スッキリ15
ご入会から一年以内の方のみご参加いただけるクラスです。
こちらのマークがついたクラスが対象です。
すべて30分以内のクラスです。
お気軽にご参加ください。
水曜日　18：55～19：10　お腹スッキリ　岩切
木曜日　19：35～19：50　お腹スッキリ　本田
日曜日　10：45～11：00　お腹スッキリ　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。

マシンジム利用時間　19:50まで
プール利用時間　19:30まで
施設閉館時間　20:00

お知らせ
・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　初級者向けクラスです。
枠　VRMOSSAシリーズです。
枠　ビギナークラスです。