



2024/7 メガロス市ヶ尾

※ピンク色の塗りつぶし枠は初心者向けレッスンです。
 ※スケジュールは今後の情勢により変更になる可能性もございます。
 ※変更のあるものは赤点線枠で囲んでおります。(変更内容は割愛させていただきます。)
 ※オレンジ色の塗りつぶし枠はプロジェクターに映像を投影するレッスンです。(無料で参加可能)

出力日

R6.7.1

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

時間	月曜日			火曜日			水曜日		
	2FスタジオA	3FスタジオB	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	プール
9:30									
10:00	■定員33名 10:15-10:30 Group Centergy(映像)	■定員27名 10:00-10:30 やすらぎヨーガ 吉田静枝		■定員35名 10:00-10:30 ボディメイクステップ 岡橋優子	■定員27名 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 山岸厚子		■定員45名 9:50-10:20 ZUMBA 谷岡奈央	■定員35名 9:50-10:20 フラダンス chie	
10:30	■定員45名 10:45-11:15 Group Groove 片桐翼	■定員27名 10:45-11:15 やさしいピラティス 吉田静枝	■定員36名 10:30-11:00 アクアダンス 村田智裕	■定員45名 10:50-11:20 ZUMBA 小山江里子	■定員27名 11:00-11:30 ボディデザインピラティス 山岸厚子		■定員45名 10:40-11:10 ZUMBA 谷岡奈央	■定員35名 10:35-11:05 フラダンス chie	■定員6名 10:30-10:50 アクティブボール
11:00	■定員45名 11:30-11:50 ポールのスキル 新谷友美子	■定員10名 11:30-11:50 ポールのスキル 新谷友美子	■定員36名 11:10-11:40 Aqua ZUMBA 村田智裕	■定員45名 11:35-12:05 ZUMBA 小山江里子			■定員45名 11:25-12:10 トラディショナルヨーガ 田中真紀	■定員30名 11:20-11:50 やさしいフリースタイル 西澤竜一	■定員36名 11:00-11:30 アクアシェイプ 小川万里
12:00	11:45-12:30 リトモス 中尾桂子		すっきり肩・腰・膝 11:45-12:05	■定員28名 12:25-12:55 TOBIPPA 佐々木純	■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子		■定員45名 12:30-13:00 ヴォーカリズム 井上香	■有料 12:05-13:05 フリースタイル スクール 西澤竜一	■有料 12:00-13:00 リボーンズスイム
12:30	■定員45名 12:45-13:15 エンジョイエアロ 石河 知可子	■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト	■有料 12:10-12:30 クロール・背泳ぎ入門	■定員45名	■定員30名 13:20-13:50 WORKOUT-hitsong- 榎垣直也		■有料 13:15-14:15 フラダンススクール 西山佳代		■有料 13:00-14:00 スイムスクール 初級・中級
13:00	■定員45名 13:30-14:00 ビューティーワーク 石河 知可子	■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江	■有料 13:00-14:00 スイムスクール 初級・中級 上級	■定員33名 13:15~14:00 フラダンス 西山佳代					
13:30		■定員30名 14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江		■有料 14:15-15:15 REBORNS FIT キャスト	■定員27名 15:10-15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子		■定員18名 14:40-15:00 VOLTBOX 平出香奈	■定員27名 14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 萩沼明美	
14:00	■定員33名 14:40-15:10 Group Power(映像)			■定員33名	【ホットスタジオ・中温】		■定員18名 15:10-15:30 VOLTBOX 平出香奈	【ホットスタジオ・中温】	
14:30	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE	■有料 16:10-17:10 フリースタイル スクール TAKE	キッズ 15:30-16:30	■定員33名 15:30-16:00 Group Groove(映像)	■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子	キッズ 15:30-16:30		■定員27名 16:15-17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari	キッズ 15:30-16:30
15:00					【ホットスタジオ・中温】			■定員27名 16:15-17:15 ミライク キッズ	
15:30			ジュニア1 16:30-17:30		■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加藤りえ子	ジュニア1 16:30-17:30		【ホットスタジオ・中温】	ジュニア1 16:30-17:30
16:00					【ホットスタジオ・中温】				
16:30	16:40-17:40 キッズチア スクール	■有料 17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一	ジュニア2 17:30-18:30		■定員45名 19:00-19:30 パレトソールシンセス MIYA	ジュニア2 17:30-18:30		■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	ジュニア2 17:30-18:30
17:00					■定員45名 19:25-19:55 ホットヨーガ・ベーシック AUM(アウム)			■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
17:30					■定員27名 20:15-20:45 ホットヨーガ・アドバンス AUM(アウム)			■定員45名 19:15-19:45 Group Fight 飯田真子	
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール				■定員27名 20:45-21:15 TOBIPPA 平出香奈			■定員33名 20:05-20:35 Group Power 片桐翼	■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】
18:30					■定員28名 20:45-21:15 TOBIPPA 平出香奈			■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚	
19:00					■定員33名			■定員30名 20:55-21:40 Group Groove 片桐翼	
19:30	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■定員27名 19:25-19:55 ホットヨーガ・ベーシック AUM(アウム)			■定員33名 21:40-22:40 Group Power(映像)			■定員33名 21:55-22:25 Group Fight(映像)	
20:00	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】							
20:30									
21:00	■定員33名 21:30-22:30 1日・8日・29日 Group Centergy 22日 Group Fight LEANBODY LIVE		スイムトレーニング 21:00-21:30						
21:30									
22:00									
22:30									
23:00			プール 利用時間は 22:50 まで (24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)			プール 利用時間は 22:50 まで (24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)			プール 利用時間は 22:50 まで (24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)

店舗情報	日曜日～水曜日 0:00～24:00
■営業時間	木曜日 0:00～23:00
	土曜日 9:30～24:00
■休館日	毎週金曜日

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio , Gym , Aqua

木曜日			土曜日			日曜日			
2FスタジオA	3FスタジオB	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	プール	
				09:00-10:00 ミライク ジュニア					9:30
■定員45名 10:00-10:30 エンジョイエアロ 八重樫ゆかり	■定員27名 10:00-10:30 ボディデザインピラティス 盛園尚美	■有料 スイムスクール 10:00-11:00 初級・中級 上級	■定員45名 10:00-10:30 パワーヨーガ AUM(アウム)	■定員36名 10:00-11:00 ミライク キッズ	■定員36名 10:00-10:30 アクアダンス 10:00-10:45 倉田幸	■定員33名 9:45-10:30 Group Fight(映像)		ジュニア1 9:30-10:30	10:00
■定員45名 10:45-11:15 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり	■定員27名 10:50-11:20 やさしいピラティス 盛園尚美	■定員36名 10:00-11:00 初級・中級 上級	■定員45名 10:45-11:30 トラディショナルヨーガ AUM(アウム)	■定員30名 11:15-12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文	ベビースイミング 11:00-12:00	■定員45名 10:45-11:30 リトモス MIYA	■定員45名 10:00-11:00 ミライク キッズ	キッズ 10:30-11:30	10:30
■定員45名 11:30-12:15 美曲線ヨーガ 田中真紀	■定員27名 11:40-12:10 infinity flow※女性限定 新谷友美子	■定員36名 11:15-11:45 アクアダンス 中村久美子	■定員45名 11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子			■定員45名 11:50-12:35 Show Style Dance MIYA	■定員45名 11:00-12:00 ミライク ジュニア	キッズ 11:30-12:40	11:30
■定員36名 12:50-13:20 バレエ ～パーレツン～ 泉恵理	■定員27名 12:35-13:05 パワーヨーガ 田中真紀	■有料登録制 マスターズ サークル 12:30-13:30	■定員45名 12:45-13:30 Group Fight 都築紀彦			■定員45名 13:00-13:30 ZUMBA 李瑚	■定員27名 13:00-13:30 美曲線ヨーガ MIYA	■定員36名 13:00-13:45 アクアダンス 村田智裕	12:30
■定員36名 13:35-14:05 バレエ 泉恵理	■有料 13:20-14:20 ヨーガスクール 田中真紀		■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員27名 14:00-14:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari		■定員45名 13:45-14:15 ZUMBA 李瑚			13:30
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介	■定員30名 14:35-15:20 太極拳 晶	ベネッセ学童 委託レッスン 13:45-14:45		【ホットスタジオ・中温】		■定員45名 14:00-14:30 週替わりレッスン 7日・21日 14:30-15:10 エンジョイエアロ 14日・28日 14:30-15:15 パーニングエアロ TAMAKI		■有料 スイムスクール 14:00-15:00 初級・中級	14:30
■有料 15:10-16:10 フリースタイルスクール 城太介	■定員30名 15:50-16:20 サルサ 阿久津幸子		15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員27名 15:00-15:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	キッズ 14:30-15:30	■定員28名/33名 15:30-16:00 週替わりレッスン 7日・21日 TOBIPPA 佐々木純 14日・28日 Group Blast 平出香奈	■定員27名 14:40-15:10 コアストレッチ 李瑚	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00	15:00
16:30-17:30 ミライク キッズ	■有料 16:35-17:35 スタジオレンタル ※事前予約必要	キッズ 15:30-16:30	16:15-17:15 ミライク ジュニア	【ホットスタジオ・中温】	キッズ 15:30-16:30	■定員45名 16:15-17:00 Group Fight(映像)			16:00
17:30-18:30 ミライク ジュニア		ジュニア1 16:30-17:30	■定員28名 18:00-18:30 VOLTJUMP 飯島美紀	15:45-16:30 ホットヨーガ・アドバンス Mari	ジュニア1 16:30-17:30	■定員33名 17:15-17:45 Group Power(映像)	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子		16:30
■定員45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari		■定員18名 18:50-19:10 VOLTBOX 平出香奈	【ホットスタジオ・中温】	ジュニア2 17:30-18:30		【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名		17:00
■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	【ホットスタジオ・中温】	ジュニア2 17:30-18:30	■定員18名 19:20-19:40 VOLTBOX 平出香奈	■定員30名 17:10-17:40 Group Groove 飯島美紀			【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名		17:30
■定員33名 21:30-22:30 4日・11日 Group Centergy 18日 Group Fight 25日 Group Groove LEANBODY LIVE	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【上級】	20:00-20:30 Group Power(映像)				【ホットスタジオ・中温】		18:00
	【ホットスタジオ・中温】	スイムトレーニング30 21:00-21:30							18:30
									19:00
									19:30
									20:00
									20:30
									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

プール 利用時間は 20:50 まで
(24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)

プール 利用時間は 19:50 まで (24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)

- 定員制のクラスについて (■定員○名)
- ・プールの定員制クラスは、レッスン開始1時間前からプールサイドにて受付を開始致します。
- フリー遊泳日

※毎月15日・15日・25日はフリー遊泳日となり、プールのプログラムは中止となります。※アクアビクス・有料レッスンは開催致します。尚、イベント開催により一部コースを制限する場合がございます。コース制の詳細は、店舗内掲示板をご確認ください。やむを得ずレッスンの変更・休演になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

- 初めての方も安心してご参加できるクラス
・色分けしているクラスは、初心者～初中級者向けクラスです。
- シューズの利用について
・シューズが必要なレッスンにつきましては、スタジオプログラムのご案内(別紙)をご確認ください。※マシンジム利用はシューズは必ず必要になります。
- ホットスタジオご参加の際の注意点
・ロッカールームからスタジオへの裸足での移動はご遠慮ください。・健康上の不安がある場合は事前に医師の許可を得てください。
・水1リットル以上、バスタオル、汗拭き用のタオルをお持ちください。・水分補給を行い、体調不良の際は、直ちにスタッフにお申し出ください。
・体調不良の方、心臓の弱い方、暑さに弱い方、生理の方はご遠慮ください。
- 有料制のクラスについて (■有料)
・■有料と記載しております。