

出カ日

R6.7.17

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

	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	9:30-10:15 ベビーミライク	■定員27名 10:00-10:30 やすらぎヨーガ 吉田静枝	■定員36名 アクアダンス 10:30-11:00 村田智裕	■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		9:30-10:15 ベビーミライク	■定員35名 9:50-10:20 フラダンス chie	■定員6名 アクティブボール 10:30-10:50
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 Aqua ZUMBA 11:10-11:40 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 10:30-11:15 ZUMBA 谷岡奈央	■定員35名 10:35-11:05 フラダンス chie	■定員36名 アクアシェイブ 11:00-11:30 小川万里
11:00		■定員10名 11:30-11:50 ポールダンススキル 新谷友美子		■定員45名 11:35-12:05 ZUMBA 小山江里子		ベビースイミング 11:00-11:45	■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	
11:30	■定員45名 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27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子				
12:00		■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト	クロール・背泳ぎ入門 12:10-12:30	■定員28名 12:25-12:55 TOBIPPA 佐々木純		■定員36名 T-Crush 12:15-12:45 砂川大介	■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	■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江	■有料 スイムスクール 13:00-14:00 初級・中級 上級	■定員45名 13:15~14:00 フラダンス 西山佳代			■定員18名 13:20-13:40 VOLTBOX 平出香奈		■有料 スイムスクール 13:00-14:00 初級・中級
13:00					■有料 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト				
13:30	■定員45名 13:30-14:00 ビューティーウォーク 石河 知可子	■定員30名 14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江		■有料 14:30-15:00 スタジオレンタル ※予約が必要です。			■定員27名 15:10-15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子 【ホットスタジオ・中温】	■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	
14:00								■有料 14:00-15:00 スタジオレンタル ※予約が必要です。	
14:30	■有料 14:15-15:15 スタジオレンタル ※予約が必要です。							■定員27名 14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
15:00		15:15-16:15 ミライク キッズ	キッズ 15:15-16:15	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員27名 15:10-15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子 【ホットスタジオ・中温】	キッズ 15:15-16:15	15:15-16:15 ミライク キッズ	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	キッズ 15:15-16:15
15:30	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE				■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子 【ホットスタジオ・中温】	ジュニア1 16:15-17:15	16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 16:15~17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari 【ホットスタジオ・中温】	ジュニア1 16:15-17:15
16:00		16:15-17:15 ミライク ジュニア	ジュニア1 16:15-17:15	16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加藤りえ子 【ホットスタジオ・中温】		17:15-18:15 ミライク RUN		ジュニア1 16:15-17:15
16:30	■有料 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE		ジュニア2 17:15-18:15	17:15-18:15 ミライク RUN		ジュニア2 17:15-18:15		■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	ジュニア2 17:15-18:15
17:00		17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一						■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	ジュニア2 17:15-18:15
17:30			ジュニア3 18:15-19:15		■定員45名 19:00-19:30 バレトンソールシンセス MIYA	ジュニア3 18:15-19:15		■定員45名 19:15-19:45 Group Fight 飯田真子	ジュニア3 18:15-19:15
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール				■定員45名 19:45-20:30 リトモス MIYA			■有料 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	
18:30					■定員27名 20:00-20:45 ホットヨーガ・ベーシック 中温 田中江里香		■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【マスターズクラス】	■定員33名 20:05-20:35 Group Power 片桐翼	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】
19:00		■定員27名 19:25-19:55 ホットヨーガ・ベーシック AUM			■定員27名 20:45-21:15 TOBIPPA 平出香奈			■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚	
19:30	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■定員27名 20:15-20:45 ホットヨーガ・アドバンス AUM			■定員33名 21:40-22:40 Group Power(映像)			■定員30名 20:55-21:40 Group Groove 片桐翼	
20:00		■定員27名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙							
20:30	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	■定員33名 21:30-22:30 MOSSA(映像) LEANBODY LIVE ※レッスン内容は、決まり次第 変更させていただきます	スイムトレーニング 21:00-21:30						
21:00									
21:30	■定員33名 21:30-22:30 MOSSA(映像) LEANBODY LIVE ※レッスン内容は、決まり次第 変更させていただきます								
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)

全プログラムWEB予約レッスンとなります。(映像レッスン・有料スクールを除く)
※映像レッスンは、道具や室温など一部通常レッスンと異なる場合がございます。

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

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			08:30-09:30 ミライク RUN	ジュニア2 08:30-09:30
■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 09:45-10:45 初級・中級 上級	■定員45名 10:00-10:30 パワーヨーガ AUM		■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	09:30-10:30 ミライク ジュニア	ジュニア1 9:30-10:30
■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45名 10:45-11:30 トラディショナルヨーガ AUM	10:00-11:00 ミライク キッズ		■定員45名	10:30-11:30 ミライク キッズ	キッズ 10:30-11:30
■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	ベビースイミング 11:00-11:45	■定員45名 11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子	11:15-12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文		■定員45名	11:30-12:30 ミライク キッズ	キッズ 11:30-12:40
■定員36名 12:50-13:20 ～パーレッスン～ 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		ベネッセ学童 委託レッスン 13:45-14:45	■定員45名 13:00-13:30 ZUMBA 李瑚	■定員27名 12:55-13:25 美曲線ヨーガ MIYA	■定員36名 13:00-13:45 村田智裕
■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	ベネッセ学童 委託レッスン 13:45-14:45	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員27名 14:15-14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari		■定員45名 13:45-14:15 ZUMBA 李瑚	13:45-14:45 ミライク キッズ ※開講予定※	■有料 スイムスクール 14:00-15:00 初級・中級
■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			【ホットスタジオ・中温】	キッズ 14:15-15:15	■定員45名 14:35-15:05 コアストレッチ 李瑚	■定員30名	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00
15:15-16:15 ミライク キッズ	■有料 15:35-16:35 フリースタイルスクール 城太介	キッズ 15:15-16:15	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員27名 15:15-15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	キッズ 15:15-16:15	■定員28名/33名 15:30-16:00 週替わりレッスン 4日 TOBIPPA 佐々木純 25日 Group Blast 平出香奈	週替わりレッスン 4日 15:05-15:45 エンジョイエアロ 25日 15:05-15:50 パーニングエアロ TAMAKI	
16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員30名 16:50-17:20 サルサ 阿久津幸子	ジュニア1 16:15-17:15	16:15-17:15 ミライク ジュニア	16:00-16:45 ホットヨーガ・アドバンス Mari	ジュニア1 16:15-17:15	■定員45名		キッズイベント枠 (不定期開催) 16:30-17:30
17:15-18:15 ミライク RUN	■有料 17:30-18:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	ジュニア2 17:15-18:15	17:15-18:15 ミライク RUN	■定員30名 17:15-17:45 Group Groove 飯島美紀	ジュニア2 17:15-18:15	■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	
		ジュニア3 18:15-19:15	■定員18名 18:40-19:00 VOLTBOX 平出香奈	■定員15名 18:00-18:30 VOLT JUMP 飯島美紀	ジュニア3 18:15-19:15		【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	
■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 19:10-19:30 VOLTBOX 平出香奈				17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	
■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	【ホットスタジオ・中温】	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【上級】	19:50-20:20 Group Power(映像)				【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	
■定員33名 21:30-22:30 MOSSA(映像) LEANBODY LIVE ※レッスン内容は、決まり次第 変更させていただきます	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	スイムトレーニング30 21:00-21:30					【ホットスタジオ・中温】	
	【ホットスタジオ・中温】							
マシニング・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ニング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ニングをご利用いただけます)		
			<input type="checkbox"/> 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～初級者向けクラスです。					
			<input type="checkbox"/> 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。 ※マシニング利用はシューズは必ず必要になります。					
			<input type="checkbox"/> 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移動はご注意ください。・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、体調不良を感じた際は、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、生理の方はご注意ください。					
			<input type="checkbox"/> 有料制のクラスについて (■有料) ・■有料と記載しております。					