



スタジオ月間スケジュール  
代行休講情報は  
こちらからもご確認ください

# 2024/8 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

R6.7.2

## 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 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 10:30-10:50 アクティブボール
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 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 11:00-11:30 アクアシェイプ 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 やさしいピラティス 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 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 大極拳 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。					
14:00									
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 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	
15:00								【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
15:30	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE	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】	キッズ 15:15-16:15
16:00									
16:30	■有料 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE	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 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
17:00									
17:30			ジュニア2 17:15-18:15	17:15-18:15 ミライク RUN	■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】	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
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール	17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一						■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
18:30			ジュニア3 18:15-19:15			ジュニア3 18:15-19:15		■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	ジュニア3 18:15-19:15
19:00				■定員45名 19:00-19:30 バレトンソールシンセス MIYA	■定員27名 19:00-19:45 ※女性限定 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 中温 田中江里香		■定員18名 18:35-18:55 VOLTBOX 北谷陽奈		
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		■定員45名 19:45-20:30 リトモス MIYA			■定員45名 19:15-19:45 Group Fight 飯田真子		
20:00		【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 20:15-20:45 ホットヨーガ・アドバンス AUM			■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		■定員33名 20:05-20:35 Group Power 片桐翼	■有料 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】
20:30	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙			■定員28名 20:45-21:15 TOBIPPA 平出香奈		■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【マスターズクラス】			
21:00		【ホットスタジオ・中温】	スイムトレーニング 21:00-21:30				■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚	■定員30名 20:55-21:40 Group Groove 片桐翼	
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			■定員33名 21:40-22:40 Group Power(映像)					
22:00							■定員33名 21:55-22:25 Group Fight(映像)		
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)

