

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

Table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日) and time slots (9:30, 10:00, etc.). Rows contain details for different studios (2FスタジオA, 3FスタジオB, プール) including instructor names, class names, and participant counts.

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	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			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 9:45-10:30 Group Fight(映像)	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	ベビースイミング 11:00-11:45	■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 10:45-11:30 リトモス MIYA	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	■定員36名 11:55-12:25 アクアダンス 11:55-12:25 中村久美子	■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 11:50-12:35 Show Style Dance MIYA	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 バレエ ～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 飯田眞子	12:15-12:45 ウォーキングサークル(奇数週) ランニングサークル(偶数週) 中村雅		■定員45名 13:00-13:30 ZUMBA 李瑚	12:55-13:25 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
■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 檜垣直也		13:00-13:30 スイムトレーニング30	■定員45名 13:45-14:15 ZUMBA 李瑚		
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介		ベネッセ学童 委託レッスン 13:45-14:45		■定員27名 14:15-14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	キッズ 14:15-15:15	■定員45名 14:35-15:05 コアストレッチ 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
				【ホットスタジオ・中温】			■定員30名 15:30-16:00 週替わりレッスン 3日17日15:05-15:45 エンジョイエアロ 10日24日15:05-15:50 パーニングエアロ TAMAKI	■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 10日24日TOBIPPA 佐々木純 3日17日Group Blast 平出香奈		
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	【ホットスタジオ・中温】		■定員33名 16:20-17:05 Group Power 谷地樹門		
17:15-18:15 ミライク RUN	■有料 17:30-18:30 スタジオレナタル ※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1 16:15-17:15	■定員18名 17:25-17:45 VOLTBOX 北谷陽奈	17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	キッズイベント枠 (不定期開催) 16:30-17:30
■無料登録制 18:30-19:00 ウォーキングサークル(奇数週) ランニングサークル(偶数週) 土田光里		ジュニア3 18:15-19:15		■定員15名 18:00-18:30 VOLTJUMP 飯島美紀	ジュニア2 17:15-18:15	■定員33名 18:05-18:35 Group Power(映像)	17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	
■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 18:40-19:00 VOLTBOX 平出香奈		ジュニア3 18:15-19:15		【ホットスタジオ・中温】	
■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■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】	■定員33名 19:20-19:50 Group Fight(映像)					
■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						
			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)					
			□ 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。					
			□ 有料制のクラスについて (■有料) ・■有料と記載しております。					
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 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 (■定員〇名)
 ・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。
 ・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。コース制限の詳細は、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・休講になる場合がございます。予めご了承くださいませ。