



# 2025/1 メガロス市ヶ尾 改訂版

※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)

出カ日

R7.1.4

## 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	
10:30	■定員45名 10:45-11:15 やさしいピラティス 吉田静枝	■定員30名 10:45-11:15 Group Groove 片桐翼	■定員36名 10:30-11:00 村田智裕	■定員45名 10:50-11:20 ZUMBA 小山江里子	■定員27名 10:50-11:35 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6名 アクティブボール 10:30-10:50
11:00			■定員36名 11:10-11:40 村田智裕					■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 アクアシェイプ 11:00-11:30 小川万里
11:30	■定員45名 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子	■定員15名 11:30-11:50 ボディメイク(女子) 新谷友美子	すっきり肩・腰・膝 11:45-12:05	■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		
12:00			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27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子		■定員36名 T-Crush 12:15-12:45 砂川大介		
12:30		■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト		■定員45名 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト			■定員45名 12:30-13:15 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 スイムスクール 12:30-13:30 初級・中級
13:00	■有料 12:45-13:45 スタジオレンタル ※予約が必要です。	■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			■無料登録制 13:30-14:00 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) 藤本奈那	■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 萩沼明美	
13:30				■定員45名 14:15-15:00 太極拳 晶				■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	14:00-14:30 Group Fight(映像)	■定員30名 14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江						■定員27名 【ホットスタジオ・中温】 14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 萩沼明美	
14:30								■定員27名 【ホットスタジオ・中温】	
15:00	■無料登録制 14:45-15:15 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) 藤本奈那	■定員45名 15:15-16:15 ミライク キッズ	キッズ 15:15-16:15	■定員27名 15:10-15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子	■定員27名 15:15-16:15 ミライク キッズ		■定員45名 15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員27名 16:15~17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari	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	■定員27名 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	■定員27名 【ホットスタジオ・中温】	ジュニア1 16:15-17:15
16:00				■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加藤りえ子			■定員27名 【ホットスタジオ・中温】		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	16:15-17:15 ミライク ジュニア	ジュニア1 16:15-17:15	■定員27名 17:15-18:15 ミライク RUN	ジュニア1 16:15-17:15		■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美		ジュニア1 16:15-17:15
17:00							■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2 17:15-18:15						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							ジュニア2 17:15-18:15
18:30			ジュニア3 18:15-19:15	■定員33名 19:00-19:30 Group Fight(映像)	■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45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子		ジュニア3 18:15-19:15
19:00	■無料登録制 18:50-19:20 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) 藤本奈那	■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。	
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28名 20:45-21:15 Group Blast(映像)			■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚		■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】
20:00	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	■定員27名 【ホットスタジオ・中温】							
20:30			スイムトレーニング 21:00-21:30						
21:00	■定員33名 21:30-22:30 20日 Group Fight 6日・27日 Group Groove LEANBODY LIVE			■定員33名 21:40-22:40 Group Power(映像)			■定員33名 21:55-22:25 Group Fight(映像)		
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)

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	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)	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	10:45-11:30 トラディショナルヨーガ AUM	■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 ①11:00-11:45 ②11:15-12:00	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 飯田真子	スイムトレーニング30 13:00-13:30	■定員45名 13:00-13:30 ZUMBA 李瑚	■定員45名 13:00-13:25 美曲線ヨーガ MIYA	13:45-14:45 ミライク キッズ ※開講予定※	■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 檜垣直也					■定員27名 14:15-14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介	■有料 15:15-16:15 フリースタイルスクール 城太介		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	■定員45名 15:15-16:15 キッズ	■定員30名 17:00-17:30 週替わりレッスン 5日19日15:05-15:45 エンジョイエアロ 12日26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	■定員30名 16:30-17:00 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	■定員33名 16:20-17:05 Group Power 谷地樹門	■定員27名 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	
16:15-17:15 ミライク ジュニア	■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	■定員18名 17:25-17:45 VOLTBOX 北谷陽奈			■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子
17:15-18:15 ミライク RUN	■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	■無料登録制 18:30-19:00 ボディメイクサークル 檜垣直也	18:00-18:30 TOBIPPA 飯島美紀	■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		
■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	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス 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)	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)				【ホットスタジオ・中温】
■定員45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA	■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		□ 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。		
■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			□ 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。				□ 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せん。 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・休講になる場合がございます。予めご了承くださいませ。
■定員33名 21:30-22:30 9日・30日 Group Fight 16日・23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			□ 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。 ・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。

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