

	4/21(月)			4/22(火)			4/23(水)		
	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30名 10:00-10:30 コアシェイプ 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 ※イベントのためスタジオ変更※	■定員35名 10:00-10:45 フラカヒコ(古典フラ) chie	
10:30	■定員45名 10:45-11:30 美★ボディ・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 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		10:30-10:50 クロール・背泳ぎ/入門 ■定員36名 11:00-11:30 アクアシェイプ 小川万里
11:00		■定員15名 11:30-11:50 ボディ・ピラティス 新谷友美子	■無料登録性 11:45-12:25 水中運動サークル 第2・4週目 谷地樹門	■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	
12:00	11:45-12:30 リトモス 中尾桂子			■定員28名 12:25-12:55 TOBIPPA 佐々木純			■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	
12:30	■定員30名 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト			■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 オーキングサークル(奇数週) ランニングサークル(偶数週) 黒須恵美子		■有料 スイムスクール 12:30-13:30 初級・中級
13:00	12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	■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 14:15-15:00 太極拳 晶					
13:30	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員30名 14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江							
14:00	14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦								
14:30	■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					
15:00									
15:30	■定員45名 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】 ■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】		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 【ホットスタジオ・中温】	キッズ 15:15-16:15
16:00									
16:30	■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 【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 【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			16:15-17:15 ミライク ジュニア	■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									
17:30	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		17:15-18:15 ミライク RUN	■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
18:00									
18:30	■無料登録制 20:05-20:35 Group Power 片桐翼			■定員45名 19:45-20:30 リトモス MIYA	■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45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	■有料 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	ジュニア3 18:15-19:15
19:00	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙			■定員28名 20:45-21:15 Group Blast(映像)			■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】
19:30	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙						■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚	■定員30名 20:55-21:40 Group Groove 片桐翼	
20:00									
20:30	■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)			■定員33名 21:55-22:25 Group Fight(映像)		
21:00									
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

4/24(木)		4/26(土)		4/27(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
				09:00-10:00 ミライク ジュニア	
■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 やすらぎヨガ AUM	■定員36名 10:00-10:30 アクアダンス 10:00-10:45 倉田幸	■定員44名 09:30-10:30 Group Fight 鈴木信二郎(八王子) 貫井道浩(錦糸町)
■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	■定員30名 11:15-12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文	■定員45名 10:30-11:30 ミライク キッズ
■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	■定員45名 11:50-12:35 Show Style Dance MIYA	■定員45名 11:30-12:30 ミライク キッズ
■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 12:55-13:25 美曲線ヨーガ MIYA
■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45名 13:45-14:15 ZUMBA 李瑚	■定員36名 13:00-13:45 アクアダンス 村田智裕
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介			■定員27名 14:15-14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 14:35-15:05 コアストレッチ 李瑚	■有料 スイムスクール 14:00-15:00 初級・中級
	■有料 15:15-16:15 フリースタイルスクール 城太介	キッズ 15:15-16:15	■定員27名 15:15-15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 15:30-16:00 Group Fight 飯田真子	■定員30名 週替わりレッスン 6日20日15:05-15:45 エンジョイエアロ 13日27日15:05-15:50 パーニングエアロ TAMAKI
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	■定員27名 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	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00
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	■定員30名 17:00-17:30 ホットピラティス 飯島美紀	■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
17:15-18:15 ミライク RUN	■定員33名 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) 片桐賢	ジュニア3 18:15-19:15	■定員30名 18:00-18:30 Group Groove 飯島美紀	■定員27名 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) 片桐賢	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari		■無料登録制 18:30-19:00 ボディメイクサークル 檜垣直也	■定員33名 19:20-19:50 Group Power(映像)	
■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	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【上級】			
■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■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。		
			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・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・休講になる場合がございます。予めご了承くださいませ。		
			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		



スタジオ月間スケジュール  
代行休講情報は  
こちらからも確認いただけます



# 【市ヶ尾店17周年スケジュール】 2025/4/21~5/6 ※一部通常スケジュール

一部、通常レッスンが変更となります。  
黄色は17周年イベント ※有料・事前申込み必須

出カ日

R7.3.26

## MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

出カ日	4/28(月)			4/29(火祝)			4/30(水)		
	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30名 10:00-10:30 コアシェイプ 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 9:45-10:15 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 アクアダンス 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	10:30-10:50 クロール・背泳ぎ/入門 ■定員36名
11:00			■定員36名 Aqua ZUMBA 11:10-11:40 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30名 11:00-11:30 アクアシェイプ 小川万里
11:30	■定員45名 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子	■定員20名 11:30-12:00 ポイントメイクアップレッスン ～アイブローとチーク～ 新谷友美子・中村瞳	11:45-12:25 水中運動サークル 第2・4週目 谷地樹門			■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子		■定員30名 12:05-13:05 ソウルダンス 西澤竜一	
12:00		■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト		■定員27名 12:25-12:55 TOBIPPA 佐々木純・片桐翼			■定員45名 12:30-13:15 ヴォーカリズム 井上香		
12:30	■定員30名 12:45-13:30 Group Power 都築紀彦		■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		■有料 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト			
13:00		■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江		■定員45名 14:15-15:00 太極拳 晶			■無料登録制 13:30-14:00 オーキングサークル(奇数週) ランニングサークル(偶数週) 黒須恵美子		
13:30	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦							■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		■定員30名 14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江					■定員28名 14:20-14:50 TOBIPPA 片桐翼	■定員27名 14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
14:30	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦							■定員27名 16:15-17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari	
15:00						■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	
15:30	■定員45名 15:30-16:00 Group Groove(映像)	15:15-16:15 ミライク キッズ	キッズ 15:15-16:15			■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 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加藤りえ子	
16:00						【ホットスタジオ・中温】		■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
16:30	■定員33名 16:15-17:15 Group Blast(映像)	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 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加藤りえ子		■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
17:00						【ホットスタジオ・中温】			
17:30						■定員27名 17:45-18:30 デトックスホットヨーガ 田中江里香			
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						
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 19:20-20:20 ホットリンパヨーガ AUM					■定員45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子		
19:30	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙								
20:00	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙						■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。	
20:30									
21:00							■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚	■定員30名 20:55-21:40 Group Groove 片桐翼・飯島美紀	
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		スイムトレーニング 21:00-21:30						
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)		

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

5/1(木)		5/3(土祝)			5/4(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		■定員45名 10:00-10:30 やすらぎヨガ 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)		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45名 10:45-11:30 トラディショナルヨーガ AUM			■定員45名 10:45-11:30 リトモス MIYA		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 11:55-12:25 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	■定員44名 11:50-12:35 K-pop DANCE MIYA・遠藤夏美		11:00
■定員36名 12:50-13:20 バレエ ～パーレッション～ 泉恵理	■定員27名 12:35-13:05 パワーヨーガ 田中真紀		■定員45名 12:45-13:30 Group Fight 都築紀彦		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27名 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	■定員27名 13:20-14:20 香りと癒しのヨーガ 田中真紀		■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦			■定員45名 13:45-14:15 ZUMBA 李瑚	■定員30名 14:00-15:00 Group Groove 中馬亜梨沙 樋口直哉(武蔵小金井)	
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介	■定員15名 15:15-16:15 K-popで踊ろう! 城太介		■定員27名 14:15-14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員27名 15:15-15:45 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		14:00
	■定員30名 16:30-17:00 サルサ 阿久津幸子		■定員27名 15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員27名 16:00-16:45 ホットヨーガ・アドバンス Mari	キッズ 15:15-16:15	■定員32名 15:30-16:30 Group Power DAIKI 片桐翼		14:30
	■有料 17:30-18:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。		■定員45名 16:15-17:15 ミライク ジュニア	【ホットスタジオ・中温】	ジュニア1 16:15-17:15	■定員44名 16:50-17:50 Group Fight DAIKI 飯田真子		15:00
■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) 片桐翼			■定員30名 17:15-18:15 ミライク RUN	【ホットスタジオ・中温】	ジュニア2 17:15-18:15	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■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
	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari				ジュニア3 18:15-19:15	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	【ホットスタジオ・中温】	17:00
	【ホットスタジオ・中温】					【ホットスタジオ・中温】		17:30
	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari							18:00
	【ホットスタジオ・中温】							18:30
		スイムトレーニング30 21:00-21:30						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 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・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。

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。



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



# 【市ヶ尾店17周年スケジュール】

2025/4/21~5/6

※一部通常スケジュール

一部、通常レッスンが変更となります。  
黄色は17周年イベント ※有料・事前申込み必須

出力日

R7.3.26

## MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	5/5(月祝)			5/6(火祝)			5/7(水)		
	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
10:00		■定員27名 10:00-10:30 やすらぎヨーガ 吉田静枝		■定員30名 10:00-10:30 コアシェイプ 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 9:45-10:15 フラダンス chie	9:30-10:15 ベビーミライク	
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36名 アクアダンス 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	10:30-10:50 クロール・背泳ぎ/入門 ■定員36名
11:00		10:45-11:45 キッズイベント ※詳細 別途HPにお知らせがございます。	■定員36名 Aqua ZUMBA 11:10-11:40 村田智裕			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	11:00-11:30 アクアシェイプ 小川万里
11:30	■定員45名 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子			■定員45名 11:35-12:05 ZUMBA 小山江里子		■定員36名			
12:00				■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 12:00-12:45 アクアダンス 湯原聖子		
12:30	■定員32名 12:50-13:50 Group Blast 小島なつ美 都築紀彦	■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト						■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		■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江		■定員45名 13:15-14:00 フラダンス 西山佳代		■有料 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト			
13:30				■定員45名 14:15-15:00 太極拳 晶			■無料登録制 13:30-14:00 オーキングサークル(奇数週) ランニングサークル(偶数週) 黒須恵美子	■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		■定員30名 14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江					■定員28名 14:20-14:50 TOBIPPA 片桐翼	【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	
14:30								【ホットスタジオ・中温】	
15:00									
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	■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	キッズ 15:15-16:15
16:00									
16:30				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	ジュニア1 16:15-17:15
17:00				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
17:30									
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							
18:30				■定員45名 18:30-19:15 Group Fight 平野博昭 (立川市柴崎市民体育館)			ジュニア3 18:15-19:15		ジュニア3 18:15-19:15
19:00								■定員45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	
19:30									
20:00								■定員33名 20:05-20:50 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。
20:30						■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【マスターズクラス】			■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】
21:00								■定員33名 21:10-21:40 Group Fight(映像)	
21:30								■定員33名 21:55-22:25 Group Centergy(映像)	■定員30名 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼
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)		

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**

5/8(木)		5/10(土)		5/11(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
■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 やすらぎヨーガ 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	■定員30名 11:15-12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文	■定員45名 10:45-11:30 リトモス MIYA
■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 中村久美子		■定員45名 11:50-12:35 Show Style Dance MIYA
■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 12:55-13:25 美曲線ヨーガ MIYA
■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					■定員45名 14:35-15:05 コアストレッチ 李瑚
15:15-16:15 ミライク キッズ	■有料 15:15-16:15 フリースタイルスクール 城太介	キッズ 15:15-16:15	■定員27名 14:15-14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 15:30-16:00 Group Fight 飯田真子	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00
16:15-17:15 ミライク ジュニア	■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	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 15:15-15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari		
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	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 17:00-17:30 ホットピラティス 飯島美紀	■定員33名 16:20-17:05 Group Power 谷地樹門	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) 片桐賢		ジュニア3 18:15-19:15	■定員30名 18:00-18:30 Group Groove 飯島美紀	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員27名 17:00-17:30 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		■無料登録制 18:30-19:00 ボディメイクサークル 檜垣直也	■定員33名 18:05-18:35 Group Power(映像)	【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)	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)	
	【ホットスタジオ・中温】			□ 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。	
				□ シューズの利用について ・シューズが必要ない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

## 17周年スタジオ有料イベント詳細

受付申し込み方法は右下に記載がございます。

日付	曜日	時間	スタジオ	定員	料金(税込)	イベント名	担当者
4月21日	月	10:45-11:30	A	45名	880円	美★ボディピラティス	吉田静枝
4月23日	水	10:00-10:45	B	35名	880円	フラカヒコ(古典フラ)	chie
4月27日	日	09:30-10:30	A	44名	2,200円	Group Fight	鈴木信二郎(八王子) 貫井道浩(錦糸町)
4月28日	月	11:30-12:00	B	20名	550円	ポイントメイクアップレッスン ～アイブロウとチーク～	新谷友美子・中村瞳
4月28日	月	19:20-20:20	B	27名	2,200円	ホットリンパヨガ	AUM
4月29日	火	12:25-12:55	A	27名	550円	TOBIPPA	佐々木純・片桐翼
4月29日	火	17:45-18:30	B	27名	1,100円	デトックスホットヨガ	田中江里香
4月30日	水	12:05-13:05	B	30名	2,200円	ソウルダンス	西澤竜一
4月30日	水	20:55-21:40	B	30名	880円	Group Groove	片桐翼・飯島美紀
5月1日	木	13:20-14:20	B	27名	2,200円	香りと癒しのヨガ	田中真紀
5月1日	木	15:15-16:15	B	15名	2,200円	K-popで踊ろう!	城太介
5月4日	日	11:50-12:35	A	44名	880円	K-pop DANCE	MIYA・遠藤夏美
5月4日	日	14:00-15:00	B	30名	2,200円	Group Groove	中馬亜梨沙 樋口直哉(武蔵小金井)
5月4日	日	15:30-16:30	A	32名	2,200円	Group Power	DAIKI・片桐翼
5月4日	日	16:50-17:50	A	44名	2,200円	Group Fight	DAIKI・飯田眞子

持ち物  
手鏡・アイブロウ・チーク

## 17周年スタジオ有料イベント詳細

通常レッスンとお申し込み方法が変わります。

日付	曜日	時間	スタジオ	定員	料金(税込)	イベント名	担当者
5月5日	月	12:50-13:50	A	32名	2,200円	Group Blast	小島なつ美 都築紀彦
5月5日	月	14:10-15:10	A	44名	2,200円	Group Groove	小島なつ美 都築紀彦
5月5日	月	16:15-17:15	A	45名	2,200円	ミュージカルダンス	TAKE
5月6日	火	18:30-19:15	A	45名	880円	Group Fight	平野博昭 (立川市栄崎市民体育館)

### 【スタジオイベント受付について】

- 有料イベントは事前予約申し込み(web決済)となります。  
メガロス市ヶ尾会員ページ ⇒ お知らせ欄にお申込みリンクがございます。  
※TEL・来館での受付(お支払い)はできませんので、予めご了承ください。

### 【受付申し込み開始・期限】

- ①市ヶ尾会員・ゴールド(他店含む)・プラチナ会員

⇒会員種別が「デイ」、「ナイト&ホリデイ」、「シニア」の方は、時間外でイベントご参加の場合、別途施設利用料2,200円(税込)は当日お支払いが必要です。※フロントにて当日お支払い(現金不可、終日施設をお使い頂けます。)

- ②市ヶ尾店のスタジオ利用できない方 ※全チケット・GYM・法人都度、メガロス会員ではない方

- ◆一次受付 対象⇒① 3/22(土) 10:00 ~ 3/26(水)18:00まで
- ◆二次受付 対象⇒①・②3/29(土) 10:00 ~ レッスン開始30分前まで

※最小遂行に満たない場合のみ中止となります。

中止のお知らせは、メガロス市ヶ尾店よりお電話またはメールにてさせていただきます。

### 【受付申し込み順】

申し込み順は、申し込み完了時点での順番となります。※受付番号はお伝え出来ません。

### 【注意事項】

・キャンセルは「イベント受付完了メール」よりお願いします。

※レッスン開始7日前までキャンセル受付可能

⇒例)5/1イベントの場合は4/24 23:59 までキャンセル受付可能

・キャンセル手数料550円(税込)を申し受けます。

キャンセル手数料との差額分を決済致します。

※参加料550円(税込)未済の場合はご返金不可

ビジターチケット、メガロスチケット、法人チケットをご利用される場合は別途レッスン参加料金にてご参加いただけます。