



# 2025/4 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

R7.3.4

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

時間	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36名 10:30-11:00 アクアダンス 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 11:10-11:40 Aqua ZUMBA 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 やさしいピラティス 西澤竜一	■定員36名 11:00-11:30 アクアシェイプ 小川万里		
11:30	■定員45名 11:30-11:50 ホーホホホホホ 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								
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							
12:30	■定員30名 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト	■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト									
13:00	■定員45名 12:45-13:30 Group Power 都築紀彦		■有料 13:00-14:00 スイムスクール 初級・中級 上級	■定員45名 13:15-13:45 REBORNS FIT キャスト					■有料 12:30-13:30 スイムスクール 初級・中級		
13:30	■定員45名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江	■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江									
14:00	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦			■定員45名 13:15-14:00 フラダンス 西山佳代							
14:30	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦	■定員30名 14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江		■定員45名 14:15-15:00 太極拳 晶							
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	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】						
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】						
17:00					■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加藤りえ子 【ホットスタジオ・中温】						
17:30			ジュニア2 17:15-18:15	17:15-18:15 ミライク RUN							
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			ジュニア3 18:15-19:15								
19:00	■無料登録性 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) 藤本悠那			■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						
19:30	■定員45名 19:25-19:55 ホットヨーガ・ベーシック AUM	■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							
20:00	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	【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28名 20:45-21:15 Group Blast(映像)	■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						
20:30	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】									
21:00	■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								
21:30				■定員33名 21:40-22:40 Group Power(映像)							
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)			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**

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 やすらぎヨガ AUM	10:00-11:00 ミライク キッズ	■定員36名 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36名 アクアダンス 11:55-12:25 中村久美子	11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子		11:50-12:35 Show Style Dance MIYA	■定員45名 11:30-12:30 ミライク キッズ	11:50-12:35 Show Style Dance MIYA
■定員36名 12:50-13:20 パレエ ～パーレッシン～ 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 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	12:55-13:25 美曲線ヨーガ MIYA	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕
■定員36名 13:35-14:05 パレエ 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		キッズ 14:15-15:15	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27名 14:15-14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■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	■定員45名 14:35-15:05 コアストレッチ 李瑚	■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	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/45名 15:30-16:00 週替わりレッスン 6日20日 TOBIPPA 佐々木純 13日27日 Group Fight 飯田真子	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	■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	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
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	17:00-17:30 ホットスタイルピラティス 飯島美紀	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	17:00-17:30 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) 片桐真		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	■定員30名 18:00-18:30 Group Groove 飯島美紀		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	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・アドバンス Mari		■定員33名 19:20-19:50 Group Fight(映像)				■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 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。 ・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。				
				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。				

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