



2025/5 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

R7.4.1

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 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30名 10:45-11:15 Group Groove 片桐翼 | ■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36名 11:10-11:40 Aqua ZUMBA 村田智裕 | | | | | ■定員30名 11:20-11:50 やさしいピラティス 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 11:30-11:50 リトモス 中尾桂子 | ■定員15名 11:30-11:50 リトモス 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 | | | ■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 | | | | ■定員28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33名 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト | ■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト | | ■定員45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 | ■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 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 | | |
| 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 | | ■定員45名 14:15-15:00 太極拳 晶 | | | ■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 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 | |
| 15:00 | ■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 | 【ホットスタジオ・中温】 | | 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 |
| 15:30 | | | | | | | ■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子 | | |
| 16:00 | ■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 | 【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 | | 16:15-17:15 ミライク ジュニア | 16:15-17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari | ジュニア1 16:15-17:15 |
| 17:00 | | | | | | | 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 | 【ホットスタジオ・中温】 | | 17:15-18:15 ミライク RUN | ■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美 | 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27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美 | |
| 18:30 | ■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 | 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 | | | | | | | ■定員33名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙 | ■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 20:05-20:50 Group Power 片桐翼 | | ■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】 |
| 20:00 | | | | | | | ■定員45名 20:45-21:15 Group Blast(映像) | | |
| 20:30 | ■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙 | ■定員27名 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼 | スイムトレーニング 21:00-21:30 | ■定員33名 21:40-22:40 Group Power(映像) | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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

| 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 やすらぎヨーガ AUM | | ■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 | ■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 | ベビースイミング ①11:00-11:45 ②11:15-12:00 | ■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 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 スイムトレーニング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 バレエ 泉恵理 | ■有料 13:20-14:20 ヨーガスクール 田中真紀 | ペネッセ学童 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 | | ■有料 スイムスクール 14:00-15:00 初級・中級 |
| ■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 15:15-15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari | ■定員27名 15:15-16:15 ミライク キッズ | | ■定員28名/45名 15:30-16:00 週替わりレッスン 18日 TOBIPPA 佐々木純 11日 25日 Group Fight 飯田真子 | ■定員45名 15:30-16:00 週替わりレッスン 18日 TOBIPPA 佐々木純 11日 25日 Group Fight 飯田真子 | ■定員30名 18日 15:05-15:45 エンジョイエアロ 11日 25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 | ■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 | 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 | キッズ 15:15-16:15 | ■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 |
| 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 | 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1 16:15-17:15 | ■定員33名 18:05-18:35 Group Power(映像) | ■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子 | |
| 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 | ■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 | 【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 |
| ■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33名 19:20-19:50 Group Fight(映像) | | ジュニア3 18:15-19:15 | | 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 | | | | | | 【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 | | 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