



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

R7.4.1

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 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 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子	■定員15名 11:30-11:50 ホーホホスクリ 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				■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		■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 12:30-13:30 スイムスクール 初級・中級		
13:00	■定員45名 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								
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 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				
14:00							■定員28名 14:20-14:50 TOBIPPA 片桐翼	■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 萩沼明美			
14:30	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦							【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 萩沼明美			
15:00								【ホットスタジオ・中温】			
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】		15:15-16:15 ミライク キッズ		キッズ 15:15-16:15		
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】 ■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】		16:15-17:15 ミライク ジュニア	■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】	ジュニア1 16:15-17:15		
17:00											
17:30			ジュニア2 17:15-18:15	17:15-18:15 ミライク RUN			17:15-18:15 ミライク RUN		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30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美			
18:30			ジュニア3 18:15-19:15					■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	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) 藤本弥那	■定員27名 19:25-19:55 ホットヨーガ・ベーシック AUM		■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 飯田眞子				
19:30	■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45名 19:45-20:30 リトモス MIYA				■有料 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。			
20:00				■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		■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 【マスターズクラス】		
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			スイムトレーニング 21:00-21:30					■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚	■定員30名 20:55-21:40 Group Groove 片桐翼		
21:30	■定員33名 21:30-22:30 7日・28日 Group Groove 14日・21日 Group Centergy 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)				
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 ～バーレッスン～ 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 都築紀彦	14:15-14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari 【ホットスタジオ・中温】	キッズ 14:15-15:15	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 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		■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦			13:45-14:15 ZUMBA 李瑚		■定員45名 14:35-15:05 コアストレッチ 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 15:15-15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari 【ホットスタジオ・中温】	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		■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 15:15-16:15 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	16:00-16:45 ホットヨーガ・アドバンス Mari 【ホットスタジオ・中温】	ジュニア1 16:15-17:15	■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	16:15-17:15 ミライク ジュニア	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33名 18:05-18:35 Group Power(映像)	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	17:15-18:15 ミライク RUN	■定員30名 18:00-18:30 Group Groove 飯島美紀	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	【ホットスタジオ・中温】
■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				【ホットスタジオ・中温】	
■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 【ホットスタジオ・中温】		■定員33名 19:20-19:50 Group Fight(映像)					
■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 【ホットスタジオ・中温】	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【上級】						
■定員33名 21:30-22:30 3日 Group Centergy 10日・17日・24日 Group Fight LEANBODY LIVE		スイムトレーニング30 21:00-21:30						
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			プール 利用時間は 20:50 まで (24H会員の方は終日マシニングをご利用いただけます)			プール 利用時間は 19:50 まで (24H会員の方は終日マシニング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。			□ 定員制のクラスについて (■定員○名)		
			□ 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。 ※マシニング利用はシューズは必ず必要になります。			・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。		
			□ 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。			□ フリー遊泳日		
			□ 有料制のクラスについて (■有料) ・■有料と記載しております。			・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。		