



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

R7.4.6

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		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15名 11:30-11:50 ホーホドダンス(キリ) 新谷友美子	■定員36名 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		■無料登録制 11:45-12:25 水中運動サークル 第2・4週目 谷地樹門	■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		
12:00		■有料 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 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 12:45-13:30 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					■有料 スイムスクール 12:30-13:30 初級・中級
13:00									
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	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦								
14:30									
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】		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】		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	■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】		17:15-18:15 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							
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) 藤本恭那	■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 飯田真子	■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	ジュニア3 18:15-19:15
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。	
20:00									
20:30	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	■定員27名 20:45-21:15 Group Blast(映像)		■定員28名 20:45-21:15 Group Blast(映像)			■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【マスターズクラス】	■定員30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】
21:00			スイムトレーニング 21:00-21:30						
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)					
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)			

