



2025/6 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

R7.4.23

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45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 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	10:45-11:15 やさしいピラティス 吉田静枝	■定員15名 11:30-11:50 ボディデザインピラティス 新谷友美子	■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		■無料登録制						
12:00	11:45-12:30 リトモス 中尾桂子		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36名			
12:30	■定員33名	■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト		■定員28名 12:25-12:55 TOBIPPA 佐々木純		12:00-12:45 アクアダンス 湯原聖子	■定員45名	■有料 12:05-13:05 フリースタイル スクール 西澤竜一	
13:00	12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	■定員30名	■有料 スイムスクール 13:00-14:00 初級・中級 上級	■定員45名	■有料 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト		12:30-13:15 ヴォーカリズム 井上香		■有料 スイムスクール 12:30-13:30 初級・中級
13:30	■定員45名	13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江		13:15-14:00 フラダンス 西山佳代			■無料登録制 13:30-14:00 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) 黒須恵美子		
14:00	13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員30名		■定員45名				■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	
14:30	■定員45名	14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江		14:15-15:00 太極拳 晶			■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	
15:00	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			14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
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	【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	【ホットスタジオ・中温】	キッズ 15:15-16:15
16:00					■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	
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	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	ジュニア1 16:15-17:15	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】	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
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール	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			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 歌ってmove 檜垣直也	■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		
19:30	■定員45名	■定員27名		■定員45名					
20:00	19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名		19:45-20:30 リトモス MIYA	■定員27名		■有料 スイムスクール 19:30-20:30 【マスターズクラス】	■定員33名	
20:30	■定員45名	20:15-20:45 ホットヨーガ・アドバンス AUM		■定員33名	20:00-20:45 ホットヨーガ・ベーシック 中温 田中江里香			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】
21:00	20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】							
21:30	■定員33名		スイムトレーニング 21:00-21:30					21:10-21:55 Group Groove 片桐翼	
22:00	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								
22:30									
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)		

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