



2025/8 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。
※スケジュールは変更になる可能性もございます。
※変更のあるレッスン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

R7.6.29

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	■定員45名 10:00-10:30 やすらぎヨーガ 吉田静枝	9:30-10:15 ベビーミライク		■定員35名 10:00-10:30 ボディメイクステップ 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15名 10:45-11:05 ポールdeスッキリ 片桐 翼	■定員36名 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 平泳ぎ・バタフライ/入門 ■定員36名
11:00		■定員28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼	Aqua ZUMBA 11:10-11:40 村田智裕 ■無料登録制	■定員45名 11:35-12:05 ZUMBA 小山江里子		ベビースイミング 11:00-11:45	■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 やさしいフリースタイル 西澤竜一	アクアシェイプ 11:00-11:30 小川万里
11:30	■定員45名 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				
12:00		■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト		■定員33名 12:25-12:55 歌ってmove 藤本 弥那		■定員36名 12:00-12:45 アクアダンス 湯原聖子	■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	
12:30	■定員33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 13:15~14:00 フラダンス 西山佳代	■有料 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト		■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		■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		■定員45名 14:15-15:00 太極拳 晶					
14:00									
14:30	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦						荏田南幼稚園専用クラス 14:25-15:15		
15:00		15:15-16:15 ミライクキッズ (荏田北こども園兼用クラス)	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】			■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美 【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 荻沼明美 【ホットスタジオ・中温】	荏田南幼稚園専用クラス 13:45-15:05
15:30	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE								
16:00							キッズ 15:15-16:15	15:15-16:15 ミライク キッズ	キッズ 15:15-16:15
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】			■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			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	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) 小田祥巨	■定員27名 19:25-19:55 ホットヨーガ・ベーシック AUM 【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 【ホットスタジオ・中温】		■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	■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
19:30	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙			■定員45名					
20:00				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		■有料 スイムスクール 19:30-20:30 【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			■定員33名				■定員33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】
21:00			スイムトレーニング 21:00-21:30	20:45-21:30 Group Blast 藤本弥那				■定員45名 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼	
21:30	■定員33名			■定員33名 21:50-22:20 Group Power(映像)					
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)			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			
						■営業時間	日曜日～水曜日 0:00～24:00		
							木曜日 0:00～23:00		
						■休館日	土曜日 9:30～24:00		
							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	
									9:30
■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	09:00～10:00 ミライク ジュニア	■定員36名 アクアダンス 10:00～10:45 倉田幸	■定員33名	08:30～09:30 ミライク RUN	ジュニア2 08:30～09:30	10:00
■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		■定員45名 10:45～11:30 トラディショナルヨーガ AUM			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	10:30
■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 Group Centergy 幸福陽子	ベビースイミング 11:00～11:45	■定員45名 11:45～12:30 ZUMBA 梶原千寿子	■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	11:00
■定員36名 12:50～13:20 バレエ ～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		■定員36名 アクアダンス 11:55～12:25 中村久美子			■定員45名 12:45～13:30 Group Fight 都築紀彦	■定員45名 11:50～12:35 Show Style Dance MIYA	11:30～12:30 ミライク キッズ	キッズ 11:30～12:30
■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	■有料登録制 マスターズ サークル 12:30～13:30	■定員45名 13:45～14:30 Group Centergy 都築紀彦	スイムトレーニング30 13:00～13:30	キッズ 14:15～15:15	12:55～13:25 Group Blast(映像)	■定員27名 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	12:00
■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45名 13:40～14:10 Group Certergy(映像)	■定員33名 14:30～15:00 歌ってmove 藤本弥那
15:15～16:15 ミライクキッズ (荏田北こども園兼用クラス)	■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 14:15～14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	キッズ 15:15～16:15	■定員33名 14:30～15:00 歌ってmove 藤本弥那	■定員30名 週替わりレッスン 3日 17日 14:30～15:10 エンジョイエアロ 10日 24日 14:30～15:15 パーニングエアロ TAMAKI	■有料 スイムスクール 14:00～15:00 初級・中級	14:30
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	■定員27名 15:15～15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari					■定員45/33名 15:20～16:05週替わりレッスン 3日 17日 31日 Group Fight 10日 24日 Group Blast 飯田真子
17:15～18:15 ミライク RUN	■有料 17:15～18:15 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27名 15:15～15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	ジュニア1 16:15～17:15	■定員33名 16:20～17:05 Group Power 谷地樹門	■定員27名 17:00～17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00～16:00	15:30
■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) 高西和希	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari	ジュニア3 18:15～19:15	■無料登録制 18:40～19:10 ボディメイクサークル 権垣直也	■定員33名 16:00～16:45 ホットヨーガ・アドバンス Mari					■定員33名 18:05～18:35 Group Power(映像)
■定員45名 19:30～20:15 ZUMBA ASA		■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 19:30～20:00 Group Fight(映像)	■定員27名 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)	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	キッズイベント枠 (不定期開催) 16:30～17:30
■定員33名 20:35～21:20 Group Blast 藤本弥那	【ホットスタジオ・中温】	スイムトレーニング30 21:00～21:30			■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33名 18:05～18:35 Group Power(映像)	
■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	■有料 スイムスクール 20:00～21:00 【上級】		■定員30名 18:00～18:30 Group Groove 飯島美紀	ジュニア3 18:15～19:15		【ホットスタジオ・中温】		17:30
									【ホットスタジオ・中温】
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ンジム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ンジムをご利用いただけます)			18:30
						□ 初めての方も安心してご参加できるクラス			19:00
						・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。			19:30
						□ シューズの利用について			20:00
						・シューズが必要ない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が必ず必要になります。			20:30
						□ ホットスタジオご参加の際の注意点			21:00
						・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1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。			21:30
						□ 有料制のクラスについて (■有料)			22:00
						・■有料と記載しております。			22:30
									23:00