



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

R7.7.29

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
11:00		■定員15名 10:45-11:05 ポールdeスッキリ 片桐 翼	■定員36名 Aqua ZUMBA 11:10-11:40 村田智裕 ■無料登録制			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	
11:30	■定員45名 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子	■定員28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼	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27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子		■定員36名 12:00-12:45 アクアダンス 湯原聖子		
12:00				■定員33名 12:25-12:55 歌ってmove 藤本 弥那			■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
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 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				
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					■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	
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		荏田南幼稚園専用クラス 14:25-15:15	■定員45名 14:15-15:00 Group Centergy 幸福陽子	■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】
14:00									
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】	キッズ 15:15-16:15	15:15-16:15 ミライク キッズ	■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】	キッズ 15:15-16:15
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 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】		ジュニア1 16:15-17:15	16:15-17:15 ミライク ジュニア	
15:30	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE								
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		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		17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一	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	■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								
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) 小田祥巨		ジュニア3 18:15-19:15	■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	ジュニア3 18:15-19:15	■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
19:00		■定員27名 19:25-19:55 ホットヨーガ・ベーシック 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				
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				■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 20:05-20:50 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。	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】
20:00	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】		■定員33名 20:45-21:30 Group Blast 藤本弥那					
20:30			スイムトレーニング 21:00-21:30						
21:00	■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33名 21:50-22:20 Group Power(映像)			21:10-21:55 Group Groove 片桐翼		
21:30									
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				
						■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	10:00-11:00 ミライク キッズ		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27名 11:40-12:10 Group Centergy 幸福陽子		■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			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	11:30
■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	■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		スイムトレーニング30 13:00-13:30	■定員33名 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		■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦			■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	■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 31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	13:00
■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 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45/33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	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00			14:00
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 15:15-15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	キッズ 15:15-16:15	■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	キッズイベント枠 (不定期開催) 16:30-17:30	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	16:00-16:45 ホットヨーガ・アドバンス Mari	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 17:50-18:20 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 17:15-18:15 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	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		
■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】			
■定員45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA		【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 19:30-20:00 Group Fight(映像)				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	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)			
■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	【ホットスタジオ・中温】					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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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)				