



2025/9 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

R7.7.30

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 ポールダンスキリ 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	■定員36名 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			■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	11:00-11:30 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		11:45-12:25 水中運動サークル 第2・4週目 谷地樹門	■定員33名 12:25-12:55 歌ってmove 藤本 弥那	■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子		■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	
12:00	■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 13:15-13:45 REBORNS FIT キャスト	■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	■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	
12:30		■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			■定員45名 14:15-15:00 Group Centergy 幸福陽子	■定員27名 14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	荻田南幼稚園専用クラス 13:45-15:05
13:00	■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】	荻田南幼稚園専用クラス 14:25-15:15		【ホットスタジオ・中温】	
13:30		15:15-16:15 ミライクキッズ (荻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】	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	キッズ 15:15-16:15
14:00	■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 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	■定員27名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	ジュニア1 16:15-17:15
14:30		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 18:45-19:15 やさらぎヨーガ 遠藤夏美	ジュニア2 17:15-18:15
15:00	■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	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	■有料 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	ジュニア3 18:15-19:15
15:30		■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙		■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 20:05-20:50 Group Power 片桐翼		■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】
16:00		■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙		■定員33名 20:45-21:30 Group Blast 藤本弥那			■定員45名 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼		
16:30	■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		スイムトレーニング 21:00-21:30	■定員33名 21:50-22:20 Group Power(映像)					
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
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36名 12:40～13:10 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		■定員36名 アクアダンス 11:55～12:25 中村久美子			11:15～12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文	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 13:30～14:00 パレエ 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 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 13:45～14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員33名 14:30～15:00 歌ってmove 藤本弥那	13:40～14:10 Group Centergy(映像)	■定員30名 7日21日14:30～15:10 エンジョイエアロ 14日28日14:30～15:15バーニングエアロ TAMAKI	■有料 スイムスクール 14:00～15:00 初級・中級
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 14:15～15:15	■定員45/33名 14:30～15:00 歌ってmove 藤本弥那	15:20～16:05週替わりレッスン 7日 21日 Group Fight 14日 28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	13:30	
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	【ホットスタジオ・中温】	キッズ 15:15～16:15	■定員33名	■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	14:00	
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	16:20～17:05 Group Power 谷地樹門			17:00	
■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	【ホットスタジオ・中温】 ■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	■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	
■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		ジュニア3 18:15～19:15	■定員30名 18:00～18:30 Group Groove 飯島美紀	■定員27名 15:15～15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	ジュニア3 18:15～19:15		18:05～18:35 Group Power(映像)	17:50～18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子
■定員33名 20:35～21:20 Group Blast 藤本弥那	【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)	■定員27名 15:15～15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	ジュニア3 18:15～19:15	■定員33名	【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	16:30	
■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】		スイムトレーニング30 21:00～21:30	■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)	■定員27名 15:15～15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari		ジュニア3 18:15～19:15		18:05～18:35 Group Power(映像)	【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)				17:30
			□ 初めての方も安心してご参加できるクラス			□ 定員制のクラスについて (■定員○名)				18:00
			・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。			・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します。				18:30
			□ シューズの利用について			□ フリー遊泳日				19:00
			・シューズが必要なレッスンは、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要になります。			・毎月15日・15日(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。コース制限の詳細は、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。				20:00
			□ ホットスタジオご参加の際の注意点							20:30
			・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。							21:00
			□ 有料制のクラスについて (■有料)							21:30
			・■有料と記載しております。							22:00
										22:30
										23:00