



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)

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			プールエリア当面の間利用休止中(成人、子どもスイミングスクール休講) ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。				プールエリア当面の間利用休止中(成人、子どもスイミングスクール休講) ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。				プールエリア当面の間利用休止中(成人、子どもスイミングスクール休講) ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。
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スツキリ 片桐 翼			■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28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼			■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	
11:30	■定員45名 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子				■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 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト	■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト			■定員45名 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		
12:30		■定員30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				■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	
13:00		■定員30名 14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江			14:15-15:00 太極拳 晶					【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	
13:30						■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】	
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)			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			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	
14:30	■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			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			16:15-17:15 ミライク ジュニア	【ホットスタジオ・中温】	
15:00					17:15-18:15 ミライク RUN				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	
15:30	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE					■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	
16:00					■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				■有料 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	
16:30	■有料 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE				■定員33名 20:45-21:30 Group Blast 藤本弥那				■定員33名 20:05-20:50 Group Power 片桐翼		
17:00		17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一							■定員45名 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼		
17:30											
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	■定員27名 19:25-19:55 ホットヨーガ・ベーシック AUM									
19:00		【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									
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】									
20:00											
20:30	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙										
21:00	■定員33名 21:30-22:30 4日・18日 Group Fight 25日 Group Groove LEANBODY LIVE										
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	
プールエリア当面の間利用休止中(成人、子どもスイミングスクール休講) ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。			プールエリア当面の間利用休止中(成人、子どもスイミングスクール休講) ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。			プールエリア当面の間利用休止中(成人、子どもスイミングスクール休講) ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。			
			☐ 初めての方も安心してご参加できるクラス ・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。			☐ シューズの利用について ・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。			
			☐ ホットスタジオご参加の際の注意点 ・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。			☐ 有料制のクラスについて (■有料) ・■有料と記載しております。			
						☐ 定員制のクラスについて (■定員〇名) ・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。			
						☐ フリー遊泳日 ・毎月15日・15日・25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。			