



スタジオ月間スケジュール
代行休講情報は
こちらからも確認いただけます

2025/10 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

R7.8.31

MEGALOS ICHIGAO Time Line

	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
			成人アクアプログラムおよびスクールは、9/15(月・祝)より再開いたします。詳細は準備整い次第記載いたします。			成人アクアプログラムおよびスクールは、9/15(月・祝)より再開いたします。詳細は準備整い次第記載いたします。			成人アクアプログラムおよびスクールは、9/15(月・祝)より再開いたします。詳細は準備整い次第記載いたします。
9:30			子どもスイミングスクール再開未定 ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。			子どもスイミングスクール再開未定 ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。			子どもスイミングスクール再開未定 ※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45名	■定員27名		■定員45名	■定員35名	
11:00	■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		10:45-11:30 ZUMBA 小山江里子	10:50-11:35 ボディデザインピラティス 山岸厚子		10:30-11:15 ZUMBA 谷岡奈央	10:35-11:05 フラダンス chie	
11:30		■定員28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼		■定員45名			■定員45名	■定員30名	
12:00	11:45-12:30 リトモス 中尾桂子			11:45-12:15 FITHOP 小山江里子	■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子		11:25-12:10 トラディショナルヨーガ 田中真紀	11:20-11:50 やさしいフリースタイル 西澤竜一	
12:30	■定員33名	■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト		■定員33名 12:30-13:00 歌ってmove 檜垣直也			■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		
13:30	■定員45名	■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			■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			14:15-15:00 Group Centergy 幸福陽子	【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	15:15-16:15 ミライキッズ (荏田北こども園兼用クラス)		15:15-16:15 ミライク キッズ	【ホットスタジオ・中温】		15:15-16:15 ミライク キッズ	【ホットスタジオ・中温】	
16:00	15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE				■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		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		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	
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		17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一		17:15-18:15 ミライク RUN	【ホットスタジオ・中温】		17:15-18:15 ミライク RUN	■定員30名	
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール							18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
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) 片岡憲伸			■定員33名 19:00-19:30 Group Fight(映像)	■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	■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
19:00		■定員27名 19:25-20:10 ホットヨーガ・ベーシック AUM		■定員45名			19:00-19:45 Group Fight 飯田真子		
19:30	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 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	
20:00		20:25-20:55 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		■定員33名		
20:30	20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】		20:45-21:30 Group Blast 藤本弥那			■定員45名		
21:00				■定員33名			21:10-21:55 Group Groove 片桐翼		
21:30	21:30-22:30 MOSSA(映像) LEANBODY LIVE ※レッスンは、決まり次第 変更させていただきます			21:50-22:20 Group Power(映像)					
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											
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			
		成人アクアプログラムおよびスクールは、9/15(月・祝)より再開いたします。詳細は準備整い次第記載いたします。			成人アクアプログラムおよびスクールは、9/15(月・祝)より再開いたします。詳細は準備整い次第記載いたします。			成人アクアプログラムおよびスクールは、9/15(月・祝)より再開いたします。詳細は準備整い次第記載いたします。			
		子どもスイミングスクール再開未定 ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。			子どもスイミングスクール再開未定 ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。			子どもスイミングスクール再開未定 ※詳細はホームページお知らせをご確認ください。	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		■定員45名 9:45～10:30 やすらぎヨーガ AUM	09:00～10:00 ミライク ジュニア		■定員33名 9:45～10:30 Group Fight(映像)	09:30～10:30 ミライク ジュニア		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		■定員45名 10:45～11:30 リトモス MIYA	10:30～11:30 ミライク キッズ		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		■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		■定員45名 11:50～12:35 Show Style Dance MIYA	11:30～12:30 ミライク キッズ		11:00		
■定員36名 12:40～13:10 バレエ 泉恵理	■定員27名 12:35～13:05 パワーヨーガ 田中真紀		■定員45名 12:45～13:30 Group Fight 都築紀彦	■定員27名 14:15～14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari		■定員45名 13:00～13:45 ZUMBA ASA	■定員27名 12:55～13:25 美曲線ヨーガ MIYA		11:30		
■定員36名 13:30～14:00 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						12:00		
■定員45名 14:25～14:55 やさしいフリースタイル 城太介									12:30		
				■定員27名 14:15～14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari		■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 5日19日14:20～15:00 エンジョイエアロ 12日26日14:20～15:05バーニングエアロ TAMAKI		13:00		
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		15:15～16:15 ミライク キッズ	15:15～15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari					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		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		15:20～16:05 Group Blast 飯田眞子			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。		17:15～18:15 ミライク RUN	【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		16:25～17:10 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		14:30		
■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			■無料登録制 18:40～19:10 ボディメイクサークル 檜垣直也	■定員30名 18:00～18:30 Group Groove 飯島美紀		■定員33名 18:05～18:35 Group Power(映像)	【ホットスタジオ・中温】		15:00		
■定員45名 19:30～20:15 ZUMBA ASA	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari		■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)					15:30		
■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			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)					16:00		
■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				□ 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。					16:30		
				□ 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。					17:00		
				□ 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裸足での移動はご注意ください。 ・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、生理の方はご注意ください。					17:30		
				□ 有料制のクラスについて (■有料) ・■有料と記載しております。					18:00		
プール 利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00									18:30		
									19:00		
									19:30		
									20:00		
									20:30		
									21:00		
									21:30		
									22:00		
									22:30		
									23:00		