



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



2025/9 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)

MEGALOS		スタジオ月間スケジュール 代行休講情報は こちらからご確認ください		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		R7.8.31		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
			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スキキ 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 12:45-13:30 Group Power 都築紀彦			■定員45名 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		
12:30		■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 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 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	
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】 ■定員27名	
13:30	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE	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	【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】	
14:00					■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子		16:15-17:15 ミライク ジュニア	■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			【ホットスタジオ・中温】	
15:00					【ホットスタジオ・中温】		17:15-18:15 ミライク RUN		
15:30	■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		
16:00		■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		■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。	
16:30	■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							
17:00	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	20:15-20:45 ホットヨーガ・アドバンス AUM		■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		
17:30		【ホットスタジオ・中温】							
18:00	■定員33名			■定員33名 21:50-22:20 Group Power(映像)					
18:30	21:30-22:30 1日 8日 22日 Group Fight 29日 Group Centergy LEANBODY LIVE								
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		
		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。			08:30-09:30 ミライク RUN	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。			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 10:00-10:30 やすらぎヨーガ AUM	09:00-10:00 ミライク ジュニア		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		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 ～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45名 12:45-13:30 Group Fight 都築紀彦			■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	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	■定員27名 14:15-14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari		■定員45名 13:40-14:10 Group Centergy(映像)		12:00		
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介				【ホットスタジオ・中温】		■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 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	12:30		
				■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 7日 21日 Group Fight 14日 28日 Group Blast 飯田真子		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	【ホットスタジオ・中温】		■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	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	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名		■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	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	17:00-17:30 ホットスタイルピラティス 飯島美紀			17:50-18:20 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		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)		15:00		
■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)			□ 定員制のクラスについて (■定員○名)		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。		16:00		
■定員33名 21:30-22:30 4日 11日 Group Fight 18日 25日 Group Groove LEANBODY LIVE	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari					□ フリー遊泳日		16:30		
	【ホットスタジオ・中温】					・ 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。		17:00		
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)			□ 初めての方も安心してご参加できるクラス		17:30		
						・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。		18:00		
						□ シューズの利用について		18:30		
						・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。		19:00		
						□ ホットスタジオご参加の際の注意点		19:30		
						・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。		20:00		
						□ 有料制のクラスについて (■有料)		20:30		
						・■有料と記載しております。		21:00		