



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 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スツキリ 片桐 翼							■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 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼				■定員45名 11:35-12:05 ZUMBA 小山江里子						
12:00	11:45-12:30 リトモス 中尾桂子					■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子					
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	
13:00	12:45-13:30 Group Power 都築紀彦										
13:30		■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江			■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		■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	
14:30	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦	14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江								【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	
15:00											
15:30	■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			■定員27名 15:10-15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子	15:15-16:15 ミライク キッズ	【ホットスタジオ・中温】	
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			16:15-17:15 ミライク ジュニア			■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	
17:00										【ホットスタジオ・中温】	
17:30					17:15-18:15 ミライク RUN			■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加鹿りえ子	17:15-18:15 ミライク RUN		
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール	17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一								■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
18:30										■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
19:00	■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		
19:30	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■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				■有料 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	
20:00		【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							■定員33名 20:05-20:50 Group Power 片桐翼		
20:30	■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						
21:00									■定員45名 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼		
21:30	■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				■定員33名 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 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。			9:30				
									10:00				
									10:30				
									11:00				
									11:30				
									12:00				
									12:30				
									13:00				
									13:30				
									14:00				
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
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													