



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45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■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					【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			15:15-16:15 ミライク キッズ	【ホットスタジオ・中温】	
14:00	■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 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			17:15-18:15 ミライク RUN	【ホットスタジオ・中温】	
15:00					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33名 19:00-19:30 歌ってmove 檜垣直也			■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		
16:30	■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			■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	■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 20:15-20:45 ホットヨーガ・アドバンス AUM							■定員45名		
17:00	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】							21:10-21:55 Group Groove 片桐翼		
17:30	■定員33名 21:30-22:30 1日 8日 22日 Group Fight 29日 Group Centergy LEANBODY LIVE										
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	
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
■定員45名 10:00～10:30 エンジョイエアロ 八重樫ゆかり			■定員45名 10:00～10:30 やすらぎヨーガ AUM			■定員33名 9:45～10:30 Group Fight(映像)			14:30
									15:00
									15:30
									16:00
									16:30
									17:00
									17:30
									18:00
									18:30
									19:00
■定員45名 10:45～11:15 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり			■定員45名 10:45～11:30 トラディショナルヨーガ AUM			■定員45名 10:45～11:30 リトモス MIYA			19:30
									20:00
									20:30
									21:00
									21:30
									22:00
									22:30
									23:00
■定員45名 11:30～12:15 美曲線ヨーガ 田中真紀			■定員45名 11:45～12:30 ZUMBA 梶原千寿子			■定員45名 11:50～12:35 Show Style Dance MIYA			
■定員36名 12:40～13:10 バレエ ～バーレッスン～ 泉恵理			■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36名 13:30～14:00 バレエ 泉恵理			■定員45名 13:45～14:30 Group Centergy 都築紀彦			■定員45名 13:40～14:10 Group Centergy(映像)			
■定員45名 14:25～14:55 やさしいフリースタイル 城太介			■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			
15:15～16:15 ミライキッズ (荻田北こども園兼用クラス)			15:15～16:15 ミライキッズ			15:20～16:05通替わりレッスン 7日 21日 Group Fight 14日 28日 Group Blast 飯田真子			
16:15～17:15 ミライク ジュニア			16:15～17:15 ミライク ジュニア			16:20～17:05 Group Power 谷地樹門			
17:15～18:15 ミライク RUN			17:15～18:15 ミライク RUN			■定員33名 17:50～18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子			
■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33名 18:05～18:35 Group Power(映像)			
■定員45名 19:30～20:15 ZUMBA ASA			■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)			【ホッススタジオ・中温】			
■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			【ホッススタジオ・中温】			
■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			【ホッススタジオ・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) ☐ 定員制のクラスについて (■定員○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(15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。 ※、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、店舗内提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。			
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) ☐ 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裸足で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。			