



2025/11 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

R7.9.29

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
9:30									
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 コアシェイブ 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スツクリ 片桐 翼	■定員36名 アクアダンス 10:30-11:00 村田智裕	■定員45名 10:45-11:30 ZUMBA 小江山里子	■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	10:30-10:50 平泳ぎ・バタフライ/入門 ■定員36名
11:00		■定員28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼	Aqua ZUMBA 11:10-11:40 村田智裕			子どもスイミングスクール未定 ※詳細はホームページお知らせ をご確認ください。	■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	アクアシェイブ 11:00-11:30 小川万里
11:30	■定員45名 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子		■無料登録制 11:45-12:25 水中運動サークル 第2・4週目 谷地樹門	■定員45名 11:45-12:15 FITHOP 小江山里子	■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子				
12:00		■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36名 12:00-12:45 アクアダンス 湯原聖子			
12:30	■定員33名		■有料 スイムスクール 13:00-14:00 初級・中級 上級	■定員45名	■有料 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト		■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	■有料 スイムスクール 12:30-13:30 初級・中級
13:00	12:45-13:30 Group Power 都築紀彦								
13:30	■定員45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	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	■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	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	
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 ミライキッズ (荏田北こども園兼用クラス)		15:15-16:15 ミライキッズ	【ホットスタジオ・中温】		15:15-16:15 ミライキッズ	【ホットスタジオ・中温】	
16:00					■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 16:15-17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari	
16:30	■有料 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE	16:15-17:15 ミライキ ジュニア	子どもスイミングスクール未定 ※詳細はホームページお知らせ をご確認ください。	16:15-17:15 ミライキ ジュニア	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名		16:15-17:15 ミライキ ジュニア	【ホットスタジオ・中温】	子どもスイミングスクール未定 ※詳細はホームページお知らせ をご確認ください。
17:00					17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加藤りえ子				
17:30				17:15-18:15 ミライキ RUN	【ホットスタジオ・中温】		17:15-18:15 ミライキ 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	■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・ウエストシェイブ 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	
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					
19:30	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 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。	
20:00	■定員45名	20:25-20:55 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					■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】
20:30	20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】	スイムトレーニング 21:00-21:30				■定員45名 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼		
21:00	■定員33名			■定員33名					
21:30	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			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 土曜日 9:30～24:00 毎週金曜日			
						■休館日					
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			
										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	■有料 スイムスクール 09:45-10:45 初級・中級 上級	■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36名 アクアダンス 10:00-10:45 倉田幸	■定員33名	08:30-09:30 ミライク RUN	子どもスイミングスクール未定 ※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 10:45～11:15 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	9:45-10:30 Group Fight(映像)		09:30-10:30 ミライク ジュニア	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	子どもスイミングスクール未定 ※詳細はホームページお知らせ をご確認ください。	■定員30名 11:15-12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文	子どもスイミングスクール未定 ※詳細はホームページお知らせ をご確認ください。	10:45-11:30 リトモス MIYA	10:30-11:30 ミライク キッズ	11:00				
■定員36名 12:40-13:10 パレエ ～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36名 アクアダンス 11:55-12:25 中村久美子			11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子	■定員45名 11:50-12:35 Show Style Dance MIYA	11:30-12:30 ミライク キッズ		11:30		
■定員36名 13:30-14:00 パレエ 泉恵理	■有料 13:20-14:20 ヨーガスクール 田中真紀	■有料登録制 マスターズ サークル 12:35-13:35	■定員45名 12:45-13:30 Group Fight 都築紀彦	スイムトレーニング30 13:00-13:30	■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	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕		12:00		
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介			子どもスイミングスクール未定 ※詳細はホームページお知らせ をご確認ください。					■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33名 14:30-15:00 歌ってmove 藤本弥那	■定員30名 2日16日14:20-15:00 エンジョイエアロ 9日23日30日14:20-15:05バーニングエアロ TAMAKI
				【ホットスタジオ・中温】	子どもスイミングスクール未定 ※詳細はホームページお知らせ をご確認ください。	■定員33名 14:30-15:00 歌ってmove 藤本弥那	■定員27名 12:55-13:25 美曲線ヨーガ MIYA	■有料 スイムスクール 14:00-15:00 初級・中級	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	■定員27名 15:15-15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員33名 15:20-16:05 Group Blast 飯田真子					■定員30名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■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	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
17:15-18:15 ミライク RUN	■有料 17:15-18:15 スタジオオレンタル ※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	■定員33名 18:05-18:35 Group Power(映像)					■定員27名 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	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari	子どもスイミングスクール未定 ※詳細はホームページお知らせ をご確認ください。	■無料登録制 18:40-19:10 ボディメイクサークル 権垣直也	■定員30名 18:00-18:30 Group Groove 飯島美紀					【ホットスタジオ・中温】	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00
■定員45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA					■定員33名 19:30-20:00 Group Fight(映像)	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員27名 15:15-15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員33名 15:20-16:05 Group Blast 飯田真子			
■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	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【上級】	■無料登録制 18:40-19:10 ボディメイクサークル 権垣直也	■定員30名 18:00-18:30 Group Groove 飯島美紀	■定員33名 19:30-20:00 Group Fight(映像)	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	16:00			
■定員33名 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	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari							16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 15:15-15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員33名 15:20-16:05 Group Blast 飯田真子	■定員30名 2日16日14:20-15:00 エンジョイエアロ 9日23日30日14:20-15:05バーニングエアロ TAMAKI
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)				16:30	
						□ 定員制のクラスについて (■定員○名)				17:00	
						・ 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致します。				17:30	
						□ フリー遊泳日				18:00	
						・ 毎月7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、店舗内掲示欄をご確認ください。 ・ やむを得ずレッスンの変更・休演になる場合がございます。予めご了承くださいませ。				18:30	
						□ 初めての方も安心してご参加できるクラス				19:00	
						・ 色分けしているクラスは、初心者～初級者向けクラスです。				19:30	
						□ シューズの利用について				20:00	
						・ シューズが必要な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要になります。				20:30	
						□ ホットスタジオご参加の際の注意点				21:00	
						・ 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。				21:30	
						□ 有料制のクラスについて (■有料)				22:00	
						・ ■有料と記載しております。				22:30	