



出力日

R7.12.15

2025/1 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ト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									
	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 ボールdeスッキリ 片桐 翼		■定員45名 10:30-11:00 村田智裕	■定員27名 10:45-11:30 ZUMBA 小山江里子		■定員45名 10:35-11:15 ZUMBA 谷岡奈央	10:30-10:50 フラダンス chie	
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36名 10:45-11:05 ボールdeスッキリ 片桐 翼		Aqua ZUMBA 11:10-11:40 村田智裕	10:50-11:35 ボディデザインピラティス 山岸厚子		■定員45名 11:25-12:10 トラディショナルヨガ 田中真紀	10:30-10:50 フラダンス chie	
11:30	■定員45名 11:45-12:30 リモス 中尾桂子	■定員28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼		■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27名 11:45-12:15 FITHOP 小山江里子	■定員36名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子	■定員45名 11:25-12:10 トラディショナルヨガ 田中真紀	■定員36名 11:00-11:30 アクアエイプ 小川万里	
12:00	■定員33名 12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	■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27名 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト	■定員45名 12:30-13:15 ウォーカリズム 井上香	■定員45名 12:30-13:15 ウォーカリズム 井上香	■有料 12:05-13:05 フリースタイル スクール 西澤竜一	
12:30	■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江	■有料 スイムスクール 13:00-14:00 初級・中級 上級		■定員45名 13:15~14:00 フラダンス 西山佳代	■定員27名 13:25-14:00 REBORNS FIT キャスト	■定員45名 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	■定員45名 13:55-14:25 ホットヨガ・ベーシック 荻沼明美	■定員27名 14:15-15:00 【ホットスタジオ・中温】 Group Centergy 幸福陽子	
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	■定員27名 15:10-15:40 ホットヨガ・ベーシック 林浩子	■定員27名 16:10-16:40 ホットヨガ・アドバンス 林浩子	■定員27名 16:15-17:00 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員27名 14:45-15:15 ホットヨガ・アドバンス 荻沼明美	
13:30	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE		■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)	■定員27名 16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨガ・ベーシック 加鹿りえ子	■定員27名 17:15-18:15 ミライク RUN	■定員27名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
14:00	■定員30名 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE	■有料 16:15-17:15 ミライク 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。	■定員33名 16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 19:00-19:30 Group Fight(映像)	■定員27名 19:00-19:45 ※女性限定 ホットヨガ・エクスシェイプ 中温 田中江里香	■定員45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
14:30	■定員45名 17:40-18:40 キッズチア スクール	■有料 17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一	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 19:25-20:10 ホットヨガ・ベーシック AUM	■定員45名 19:45-20:30 リモス MIYA	■定員27名 20:00-20:45 ホットヨガ・ベーシック 中温 田中江里香	■定員33名 スイムスクール 19:30-20:30 【マスタークラス】	■定員33名 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】
15:00	■定員45名 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) 片桐美伸	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス AUM	■定員33名 20:45-21:30 Group Blast 藤本弥那	■定員33名 21:50-22:20 Group Power(映像)	■定員45名 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼			
15:30	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	■定員33名 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 スイムトレーニング 21:00-21:30	■定員33名 21:50-22:20 Group Power(映像)	■定員45名 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼			
16:00	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE								
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									

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)

■ 営業時間	店舗情報	日曜日～水曜日 0:00～24:00
	木曜日	0:00～23:00
	土曜日	9:30～24:00
	■ 休館日	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					
■定員45名 10:00-10:30 エンジョイエアロ 八重桜ゆかり	■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 やすらぎヨガ AUM	■定員36名 10:00-11:00 ミライク キッズ	■定員33名 9:45-10:30 Group Fight(映像)	08:30-09:30 ミライク RUN	9:30						
■定員45名 10:45-11:15 ZUMBA GOLD 八重桜ゆかり	■定員27名 10:50-11:20 やさしいピラティス 盛園尚美	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 10:45-11:30 トライショナルヨガ AUM	■定員30名 11:15-12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文	■定員45名 10:45-11:30 リトモス MIYA	09:30-10:30 ミライク ジュニア	10:00						
■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36名 アクアダンス 11:55-12:25 中村久美子	■定員45名 11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子	■定員45名 12:45-13:30 Group Fight 都築紀彦	■定員45名 11:50-12:35 Show Style Dance MIYA	10:30	10:30						
■定員36名 12:40-13:10 ~パレエ~ 泉恵理	■定員27名 12:35-13:05 パワーヨガ 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 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員27名 14:15-14:45 ホットヨガ・ベーシック Mari	■定員45名 13:00-13:45 ZUMBA ASA	11:30-12:30 ミライク キッズ	11:00						
■定員36名 13:30-14:00 パレエ 泉恵理	■有料 13:20-14:20 ヨガスクール 田中真紀	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 15:15-16:15 フリースタイルスクール 城太介	■定員27名 15:15-16:15 ミライク キッズ	■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	12:00						
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介	■有料 15:15-16:15 フリースタイルスクール 城太介	■定員30名 16:30-17:00 サルサ 阿久津幸子	■定員27名 15:15-16:15 ミライク ジュニア	■定員33名 15:20-16:05 Group Blast 飯田真子	■定員30名 16:25-17:10 Group Power 谷地樹門	■定員36名 14:00-15:00 スイムスクール 初級・中級	12:30						
15:15-16:15 (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	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 16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 16:00-16:45 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 16:25-17:10 Group Power(映像)	■定員30名 17:50-18:20 ホットヨガ・アドバンス 渡辺綾子	13:00						
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	■定員27名 17:15-17:45 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員30名 16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 17:00-17:30 ホットスタイルピラティス 飯島美紀	■定員33名 17:00-17:30 ホットヨガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨガ・アドバンス 渡辺綾子	13:30						
17:15-18:15 ミライク RUN	■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45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA	■定員27名 19:25-19:55 ホットヨガ・パワーアドバンス Mari	■定員33名 19:30-20:00 Group Fight(映像)	■定員33名 18:00-18:30 Group Groove 飯島美紀	■定員33名 18:05-18:35 Group Power(映像)	■定員33名 18:30-19:00 【ホットスタジオ・中温】	14:00					
■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員33名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員27名 20:00-21:00 【上級】	■定員30名 20:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	14:30					
■定員33名 21:30-22:30 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 21:30-22:30 Fitness Theater LIVE	■定員45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA	■定員27名 19:25-19:55 ホットヨガ・パワーアドバンス Mari	■定員33名 19:30-20:00 Group Fight(映像)	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	15:00					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	16:00					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	16:30					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	17:00					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	17:30					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	18:00					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	18:30					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	19:00					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	19:30					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	20:00					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	20:30					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	21:00					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	21:30					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	22:00					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	22:30					
■定員33名 22:30-23:00 8日 15日 Group Fight (LEANBODY LIVE) 22日 29日 Group Fight(映像)	■定員33名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員45名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 20:30-21:00 【ホットスタジオ・中温】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング30 【上級】	23:00					