



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ターに映像を投影するレッスンです。(無料で参加可能)

出カ日

R7.12.8

MEGALOS ICHIGAO Time Line

出カ日	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 ボールdeスッカリ 片桐 翼	■定員36名 10:30-11:00 村田智裕 ■定員36名 11:10-11:40 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 アクアシェイプ 11:00-11:30 小川万里
11:00		■定員28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼	Aqua ZUMBA 11:10-11:40 村田智裕 ■無料登録制	■定員45名 11:45-12:15 FITHOP 小江山里子			■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		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 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45名 12:00-12:45 アクアダンス 湯原聖子		
12:30	■定員33名 12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	■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		■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
13:00									■有料 スイムスクール 12:30-13:30 初級・中級
13:30	■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			■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) 片桐翼	■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	
14:00							■定員45名 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	
14:30	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦							■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		15:15-16:15 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 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 【ホットスタジオ・中温】		15:15-16:15 ミライキッズ キッズ	
15:30	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE					■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子 【ホットスタジオ・中温】		16:15-17:15 ミライキッズ ジュニア	
16:00		16:15-17:15 ミライキッズ ジュニア		16:15-17:15 ミライキッズ 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】		17:15-18:15 ミライキッズ RUN	
16:30	■有料 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE		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。					16:15-17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari 【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									
17:30		17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一							
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール								
18:30									
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) 片桐翼	■定員27名 19:25-20:10 ホットヨーガ・ベーシック AUM		■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・ウエストシェイプ 中温 田中江里香		■定員45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
19:30	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス 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27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
20:00		【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名					■有料 スイムスクール 19:30-20:30 【マスターズクラス】	■定員33名 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	
20:30	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	■定員27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			■定員45名 20:05-20:50 Group Power 片桐翼		■有料 スイムスクール 20:00-21:00 【初級・中級】
21:00		【ホットスタジオ・中温】							
21:30	■定員33名		スイムトレーニング 21:00-21:30						
22:00	21:30-22:30 Group Fight(映像)			■定員33名 21:50-22:20 Group Power(映像)					
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)	

