



出力日

R8.1.28

2025/2 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 2FスタジオA	月曜日 3FスタジオB	月曜日 プール	火曜日 2FスタジオA	火曜日 3FスタジオB	火曜日 プール	水曜日 2FスタジオA	水曜日 3FスタジオB	水曜日 プール
9:30									
10:00	■定員45名 10:00-10:30 やすらぎヨガ 吉田静枝	9:30-10:15 ベビーミライク	■定員36名	■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36名	■定員45名 10:30-11:00 アクアダンス 村田智裕	■定員27名 10:45-11:30 ZUMBA 小山江里子		■定員45名 10:35-11:05 フラダンス 谷岡奈央	10:05-10:25 アクティブポール 谷地樹門	
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28名 11:45-11:55 TOBIPPA 片桐翼	■定員36名	11:10-11:40 Aqua ZUMBA 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 平泳ぎ・バタフライ/入門 谷地樹門	
11:30	■定員45名	11:45-11:55 TOBIPPA 片桐翼	■定員28名	11:50-12:20 ■定員20名 アクアピラティス 第1-3週目 11:50-12:30 ■無料登録制 水中運動サークル 第2-4週目 谷地樹門	11:45-12:15 FITHOP 小山江里子	■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨガ 山岸厚子	■定員36名	■定員36名 11:20-11:50 やさしいフリースタイル 西澤竜一	11:00-11:30 小川万里
12:00	11:45-12:30 リモス 中尾桂子	■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	12:00-12:45 やすらぎヨガ 山岸厚子	■定員45名 12:30-13:15 アクアダンス 湯原聖子	■有料 12:05-13:05 フリースタイル スクール 西澤竜一	11:40-12:00 フィンスイム 四家拓弥	
12:30	■定員33名	12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	■定員30名	■有料 13:00-14:00 スイムスクール 【初級・中級】 【上級】	13:15~14:00 フラダンス 西山佳代	■定員45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	■有料 12:30-13:50 スイムスクール 【初級・中級】	
13:00	12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江	■定員45名	14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江	14:15-15:00 太極拳 晶	■定員45名 15:10-15:40 ホットヨガ・ベーシック 林浩子	■定員27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	13:30-13:50 平泳ぎ・バタフライ/応用 柳下夏海	
13:30	■定員45名	13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員30名	■定員45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 13:55-14:25 ホットヨガ・ベーシック 荻沼明美	14:45-15:15 ホットヨガ・アドバンス 荻沼明美	【ホットスタジオ・中温】
14:00	13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員30名	■定員45名	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦	■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45名 14:15-15:00 Group Centergy 幸福陽子	14:45-15:15 ホットヨガ・アドバンス 荻沼明美	【ホットスタジオ・中温】
14:30	■定員45名	14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦	■定員45名	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE	■定員45名 15:35-15:55 クロール・背泳ぎ/応用 四家拓弥	■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 16:10-17:00 ホットヨガ・アドバンス Mari	16:10-17:00 ホットヨガ・アドバンス Mari	【ホットスタジオ・中温】
15:00	■定員45名	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE	■定員45名	■定員45名 15:35-16:15 ミライキッズ (荏田北こども園兼用クラス)	■定員45名 16:00-16:20 フィンスイム 四家拓弥	■定員27名 16:15-17:15 ミライキッズ ジュニア	■定員27名 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	【ホットスタジオ・中温】
15:30	■定員45名	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE	■定員45名	■定員45名 16:15-17:15 ミライキッズ ジュニア	■定員45名 16:15-17:15 ミライキッズ ジュニア	■定員27名 16:15-17:15 ミライキッズ ジュニア	■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	16:15-17:00 ホットヨガ・アドバンス Mari	【ホットスタジオ・中温】
16:00	■定員45名	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE	■定員45名	■定員45名 17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一	■定員45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 ミライキッズ RUN	■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨガ 遠藤夏美	18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	【ホットスタジオ・中温】
16:30	■有料 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE	■定員45名 16:15-17:15 ミライキッズ ジュニア	■定員45名	■定員45名 17:40-18:40 キッズチア スクール	■定員45名 17:40-18:40 キッズチア スクール	■定員27名 17:15-18:15 ミライキッズ RUN	■定員45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	【ホットスタジオ・中温】
17:00	■定員45名 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE	■定員45名 16:15-17:15 ミライキッズ ジュニア	■定員45名	■定員45名 18:00-18:30 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) 片桐圭伸	■定員45名 18:00-18:30 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) 片桐圭伸	■定員27名 17:15-18:15 ミライキッズ RUN	■定員45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	【ホットスタジオ・中温】
17:30				■定員45名 19:25-20:10 ホットヨガ・ベーシック AUM	■定員45名 19:25-20:10 ホットヨガ・ベーシック AUM	■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45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	【ホットスタジオ・中温】
18:00	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■定員45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45名 20:30-20:55 ホットヨガ・アドバンス AUM	■定員45名 20:45-21:30 Group Blast 藤本弥那	■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 20:05-20:50 Group Power 片桐翼	20:05-20:50 Group Power 片桐翼	【ホットスタジオ・中温】
18:30	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■定員45名 19:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	■定員45名 19:45-20:30 リモス MIYA	■定員45名 20:30-21:15 ホットヨガ・アドバンス AUM	■定員45名 21:00-21:30 スイムトレーニング 本多優輝	■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	21:10-21:55 Group Groove 片桐翼	【ホットスタジオ・中温】
19:00	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■定員45名 19:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	■定員45名 19:45-20:30 リモス MIYA	■定員45名 20:30-21:15 ホットヨガ・アドバンス AUM	■定員45名 21:00-21:30 スイムトレーニング 本多優輝	■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	21:10-21:55 Group Groove 片桐翼	【ホットスタジオ・中温】
19:30	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■定員45名 19:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	■定員45名 19:45-20:30 リモス MIYA	■定員45名 20:30-21:15 ホットヨガ・アドバンス AUM	■定員45名 21:00-21:30 スイムトレーニング 本多優輝	■定員33名 21:50-22:20 Group Power(映像)	■定員45名 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	19:35-19:55 平泳ぎ・バタフライ/入門 柳下夏海
20:00									20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】
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)

キッズスクール
再開次第
終了となります

店舗情報	日曜日～水曜日 0:00～24:00
	■ 営業時間 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		■定員45名 9:45-10:45 スイムスクール 【初級・中級】 【上級】	■定員45名 9:45-10:30 やすらぎヨガ AUM	09:00-10:00 ミライク ジュニア	■定員36名 10:00-11:00 ミライク キッズ	■定員33名 10:00-10:45 アクアダンス 倉田幸	08:30-09:30 ミライク RUN
■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		■定員45名 10:45-11:30 トライショナルヨガ AUM			■定員30名 11:45-12:00 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
■定員45名 11:30-12:15 美曲線ヨガ 田中真紀	■定員27名 11:40-12:10 Group Centergy 幸福陽子		■定員36名 11:55-12:25 アクアダンス 中村久美子	■定員45名 11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子	10:45-11:30 平泳ぎ・バタフライ・応用 大町将勝	■定員45名 12:35-12:55 スイムトレーニング 大町将勝	■定員27名 12:35-12:55 美曲線ヨガ MIYA	10:30-11:30 ミライク キッズ
■定員36名 12:40-13:10 バレエ ～パーソン～ 泉恵理	■定員36名 12:35-13:05 パワーヨガ 田中真紀		■有料登録制 12:35-13-35 マスターズサークル	■定員45名 12:45-13:30 Group Fight 都築紀彦	13:00-13:45 スイムトレーニング 大町将勝	■定員45名 13:00-13:45 ZUMBA ASA	■定員36名 12:55-13:25 スイミング子ども向けプログラム	12:35-12:55 すっきり肩腰膝 谷地樹門
■定員45名 13:30-14:00 バレエ 泉恵理	■定員27名 13:20-14:20 ヨガスクール 田中真紀		■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	14:00-15:00 歌つてmove 藤本弥那	■定員33名 14:30-15:00 歌つてmove 藤本弥那	■定員36名 14:30-14:05 スイミング子ども向けプログラム	13:00-13:45 アクアダンス 村田智裕
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介			■定員45名 14:40-15:10 スイミング子ども向けプログラム	■定員27名 15:15-16:15 ホットヨガ・ベーシック Mari	15:20-16:05 Group Blast 飯田真子	■定員33名 15:20-16:05 Group Blast 飯田真子	■有料登録制 15:00-16:00 マスターズサークル	14:00 14:30
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		■定員30名 16:00-16:20 phinsim 四家拓弥	■定員27名 15:15-16:15 ミライク キッズ	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 谷地樹門	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨガ・アドバンス 渡辺綾子	15:00 15:30
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	■定員27名 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 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 Group Power 谷地樹門	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨガ・アドバンス 渡辺綾子	16:00 16:30
17:15-18:15 ミライク RUN			■有料 17:15-17:45 スタジオレンタル※ご予約が必要です。		■定員30名 18:00-18:30 Group Groove 飯島美紀	■定員33名 18:05-18:35 Group Power(映像)	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 17:50-18:20 ホットヨガ・アドバンス 渡辺綾子	17:00 17:30
■無料登録制 18:30-19:00 ウォーキングサークル(奇数回) ランニングサークル(偶数回) 高西和希			■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)			【ホットスタジオ・中温】	18:00 18:30
■定員45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA			■定員27名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【上級】			■定員27名 17:50-18:20 ホットヨガ・アドバンス 渡辺綾子	19:00 19:30
■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那			■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング 四家拓弥					20:00 20:30
■定員33名 21:30-22:30 5日12日26日 Group Fight 19日 Group Groove (LEANBODY LIVE)	LIVE Fitness @Theater							21:00 21:30 22:00 22:30 23:00
プール 利用時間は 22:50まで 施設閉館時間 23:00			<p>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)</p> <p>□ 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。</p> <p>□ 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。</p> <p>□ 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移動はご遠慮ください。・壁廊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。</p> <p>□ 有料制のクラスについて (■有料) ・■有料と記載しております。</p>					