



出力日

R8.1.28

2026/3 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28名 11:45-11:55 TOBIPPA 片桐翼		■定員45名 11:10-11:40 村田智裕	■定員27名 10:50-11:35 ボディデザインピラティス 山岸厚子	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 やさしいフリースタイル 西澤竜一	
11:30	■定員45名	■定員28名 11:45-11:55 TOBIPPA 片桐翼		■無料登録制	■定員27名 11:45-12:15 FITHOP 小山江里子		■定員45名 12:30-12:45 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	
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	■定員36名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子		■定員45名 12:30-13:15 ウォーカリズム 井上香	■有料 12:30-13:30 スイムスクール 西澤竜一	
12:30	■定員33名	■定員30名 12:45-13:30 Group Power 都築紀彦		■定員45名 13:15~14:00 スイムスクール 入門太極拳 西山佳代	■定員45名 13:25-13:55 初級・中級 上級		■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27名 13:55-14:25 ホットヨガ・ベーシック 荻沼明美	
13:00	12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	■定員45名 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 晶	■定員45名 14:15-15:00 太極拳 晶		■定員45名 14:15-15:00 Group Centergy 幸福陽子	【ホットスタジオ・中温】 ■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 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	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27名 16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 16:15-17:00 ホットヨガ・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。
14:00	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 17:00-17:30 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30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
14:30	■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	
15:00	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 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 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。	
15:30	■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 ミライクキッズ (荏田北こども園兼用クラス)		■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	■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】	
16:00	■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 21:00-21:30 スイムトレーニング	■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	■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】	
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 21:00-21:30 スイムトレーニング	■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	■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】	
17:00									
17:30									
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							
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 ホットヨガ・ベーシック AUM		■定員45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	
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 ホットヨガ・アドバンス 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 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 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	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	■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	■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】	
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 ホットヨガ・アドバンス AUM	【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	■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	■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】	
21:00	■定員33名 21:30-22:30 Group Fight(映像)								
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36名 10:45-10:30 Group Fight(映像)	■定員33名 09:30-10:30 ミライク ジュニア	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	■定員45名 10:45-11:30 トライヨガ AUM	■定員30名 11:15-12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文	■定員36名 11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子	■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	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 11:55-12:25 中村久美子	■定員45名 12:45-13:30 Group Fight 都築紀彦	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員45名 13:00-13:45 ZUMBA ASA	10:30	10:30						
■定員36名 12:40-13:10 ~パレッサン~ 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 14:15-14:45 ホットヨガ・ベーシック Mari	■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	11:00	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	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員27名 15:15-16:45 ホットヨガ・ベーシック Mari	■定員30名 16:00-16:45 ホットヨガ・アドバンス Mari	■定員33名 15:20-16:05 Group Blast 飯田真子	11:30	11:30						
■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33名 16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 16:15-17:45 ホットスタイルピラティス 飯島美紀	■定員30名 17:00-17:30 ホットヨガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員33名 16:25-17:10 Group Power 谷地樹門	12:00	12:00						
15:15-16:15 (荏田北こども園兼用クラス)	■定員30名 16:30-17:00 サルサ 阿久津幸子	■定員33名 17:15-18:15 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員27名 18:40-19:10 ボディメイクサークル 椎垣直也	■定員30名 18:00-18:30 Group Groove 飯島美紀	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨガ・アドバンス 渡辺綾子	12:30	12:30						
16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員33名 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33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 20:00-21:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 18:05-18:35 Group Power(映像)	13:00	13:00						
17:15-18:15 ミライク RUN	■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 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 17:50-18:20 ホットヨガ・アドバンス 渡辺綾子	13:30	13:30						
■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45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA	■定員33名 20:25-20:55 ホットヨガ・アドバンス Mari	■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 18:30-19:00 【ホットスタジオ・中温】	14:00	14:00						
■定員33名 21:30-22:30 MOSSAライブ映像レッスン ※内容は決まり次第、掲載いたします。	■定員45名 22:30-23:00 Fitness Theater LIVE	■定員33名 22:30-23:00 MOSSAライブ映像レッスン ※内容は決まり次第、掲載いたします。	■定員33名 22:30-23:00 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 22:30-23:00 スイムトレーニング30 【上級】	■定員33名 22:30-23:00 【ホットスタジオ・中温】	14:30	14:30						
プール 利用時間は 22:50 まで				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 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)				15:00	
施設閉館時間 23:00				■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～中級者向けクラスです。				■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～中級者向けクラスです。				16:00	
				・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。				・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。				16:30	
				■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。・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。・水分補給をされ、体調不良を出した際は、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。				■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。・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。・水分補給をされ、体調不良を出した際は、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。				17:00	
				■有料制のクラスについて(■有料)				■有料と記載しております。				17:30	
												18:00	
												18:30	
												19:00	
												19:30	
												20:00	
												20:30	
												21:00	
												21:30	
												22:00	
												22:30	
												23:00	