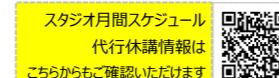




スタジオ月間スケジュール
代行休講情報は
こちらからもご確認いただけます



出力日

R8.2.15

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。

※黄色の塗りつぶし枠は前月から変更のあるレッスンです。(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)

| | 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 ポール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 chie | 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 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼 | ■定員36名 | ■定員45名 11:10-11:40 Aqua ZUMBA 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 | | ■定員45名 11:00-11:45 ベビースイミング | 10:30-10:50 クロール・背泳ぎ/入門 谷地樹門 | |
| 11:30 | ■定員45名 | ■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト | ■定員20名 11:50-12:20 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 | ■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 アクアシェイプ 小川万里 | |
| 12:00 | 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子 | | | ■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 | | ■定員45名 12:30-13:15 ウォーカリズム 井上香 | 11:40-12:00 フィンスイム 谷地樹門 | |
| 12:30 | ■定員33名 | ■有料 12:45-13:30 Group Power 都築紀彦 | ■定員20名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江 | ■定員45名 13:00-14:00 スイムスクール 【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 | ■有料 12:05-13:05 フリースタイル スクール 西澤竜一 | |
| 13:00 | 12:45-13:30 Group Power 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45名 13:55-14:25 ホットヨガ・ベーシック 荻沼明美 | ■有料 12:30-13:30 スイムスクール 【初級・中級】 | |
| 13:30 | ■定員45名 13:45-14:30 Group Centery 都築紀彦 | | | ■定員30名 14:45-15:15 太極拳 増岡美奈江 | ■定員45名 15:10-15:40 ホットヨガ・ベーシック 林浩子 【ホットスタジオ・中温】 | | ■定員27名 14:15-15:00 Group Centery 幸福陽子 | ■定員27名 13:55-14:25 ホットヨガ・ベーシック 荻沼明美 | 13:45-14:35 幼稚園専用 キッズ |
| 14:00 | 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27名 15:10-15:40 ホットヨガ・ベーシック 林浩子 【ホットスタジオ・中温】 | | 14:25-15:15 幼稚園専用 キッズ | ■定員27名 14:45-15:15 ホットヨガ・アドバンス 荻沼明美 | |
| 14:30 | | | | ■定員45名 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE | ■定員27名 16:10-16:40 ホットヨガ・アドバンス 林浩子 【ホットスタジオ・中温】 | | 15:15-16:15 キッズ | ■定員27名 15:15-16:15 キッズ | 15:15-16:15 キッズ |
| 15:00 | | | | ■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 ミライク ジュニア1 | | 16:15-17:15 ジュニア1 | 16:15-17:15 ホットヨガ・アドバンス Mari 【ホットスタジオ・中温】 | 16:15-17:15 ジュニア1 |
| 15:30 | | | | ■定員33名 18:00-19:20 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) 片桐真伸 | ■定員33名 17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一 | | 17:15-18:15 ジュニア2 | 17:15-18:15 ミライク RUN | 17:15-18:15 ジュニア2 |
| 16:00 | | | | ■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙 | ■定員33名 18:15-19:15 ジュニア3 | | 18:15-19:15 ジュニア3 | ■定員45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子 | 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美 |
| 16:30 | | | | ■定員45名 20:00-20:45 Group Fight(映像) | ■定員27名 19:25-20:10 ホットヨガ・ベーシック AUM 【ホットスタジオ・中温】 | | ■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 | 18:15-19:15 ジュニア3 |
| 17:00 | | | | ■定員45名 20:30-21:15 Group Centery 中馬亜梨沙 | ■定員27名 19:45-20:30 リトモス MIYA 【ホットスタジオ・中温】 | | ■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。 | 19:35-19:55 平泳ぎ・バタフライ/入門 柳下夏海 |
| 17:30 | | | | ■定員45名 21:00-21:45 Group Fight(映像) | ■定員33名 20:45-21:30 Group Blast 藤本弥那 【ホットスタジオ・中温】 | | ■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】 | |
| 18:00 | | | | ■定員33名 21:30-22:30 Group Fight(映像) | ■定員33名 21:50-22:20 Group Power(映像) | | | | |
| 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)

| | |
|--------|--------------------|
| 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 |
| | 毎週金曜日 |
| ■休館日 | |

MEGALOS ICHIGAO *Time Line*