



2026/2 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ターに映像を投影するレッスンです。(無料で参加可能)

出力日

R8.2.15

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 やさらぎヨーガ 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	10:05-10:25 アクティブボール 谷地樹門
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スツクリ 片桐 翼	■定員36名 10:30-11:00 アクアダンス 村田智裕	■定員45名 10:45-11:30 ZUMBA 小山江里子	■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 クロール・青泳ぎ/入門 谷地樹門
11:00		■定員28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼	■定員36名 11:10-11:40 Aqua ZUMBA 村田智裕			11:00-11:45 ベビースイミング	■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	11:00-11:30 アクアシェイプ 小川万里
11:30	■定員45名 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子		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	■定員45名 11:45-12:15 FITHOP 小山江里子	■定員27名 12:00-12:30 やさらぎヨーガ 山岸厚子				11:40-12:00 フィンスイム 谷地樹門
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36名 12:00-12:45 アクアダンス 湯原聖子	■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	■有料 12:30-13:30 スイムスクール 【初級・中級】
12:30	■定員33名			■定員45名					
13:00	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 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			■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) 黒須恵美子	■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	13:45-14:35 幼稚園専用 キッズ
13:30	■定員45名						■定員45名	■定員27名 14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
14:00	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			14:15-15:00 Group Centergy 幸福陽子	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	
14:30	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦					14:25-15:15 幼稚園専用 キッズ		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 ミライクキッズ (荻田北こども園兼用クラス)	15:15-16:15 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	15:15-16:15 キッズ		【ホットスタジオ・中温】	15:15-16:15 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		16:15-17:15 ジュニア1	■定員27名 16:15~17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari	16:15-17:15 ジュニア1
16:00				16:15-17:15 ミライク ジュニア		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】	
16:30	■有料 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE	16:15-17:15 ミライク ジュニア	16:15-17:15 ジュニア1		■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加藤りえ子	17:15-18:15 ジュニア2	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	17:15-18:15 ジュニア2
17:00		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		■定員27名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美			■定員27名 18:45-19:15 やさらぎヨーガ 遠藤夏美	18:15-19:15 ジュニア3
17:30	17:40-18:40 キッズチア スクール		18:15-19:15 ジュニア3		■定員33名 19:00-19:30 Group Fight(映像)	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		
18:00				■定員45名				■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
18:30	■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) 片岡憲伸	■定員27名 19:25-20:10 ホットヨーガ・ベーシック AUM		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33名 20:05-20:50 Group Power 片桐翼		■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】
19:00	■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 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼		
19:30		【ホットスタジオ・中温】							
20:00	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】	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)					
20:30									
21:00	■定員33名								
21:30	21:30-22:30 Group Fight(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)		

						店舗情報				
						■営業時間		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		
									9:30	
■定員45名 10:00～10:30 エンジョイエアロ 八重樫ゆかり	■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 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 やすらぎヨーガ AUM	09:00-10:00 ミライク ジュニア	■定員36名 アクアダンス 10:00-10:45 倉田幸	■定員33名	08:30-09:30 ミライク RUN	8:30-9:30 ジュニア2	10:00	
■定員45名 10:45～11:15 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり	■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 トラディショナルヨーガ AUM			■定員30名 ①11:00-11:45 ②11:15-12:00 ベビースイミング	9:45-10:30 Group Fight(映像)	09:30-10:30 ミライク ジュニア	9:30-10:30 ジュニア1	10:30
■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	11:00-11:45 ベビースイミング	■定員45名 11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子			10:45-11:30 リトモス MIYA	10:30-11:30 ミライク キッズ	10:30-11:30 キッズ	11:00	
■定員36名 12:40-13:10 パレエ ～バーレッスン～ 泉恵理	■定員27名 12:35-13:05 パワーヨーガ 田中真紀		■定員36名 11:55-12:25 アクアダンス 中村久美子			■定員45名 11:50-12:35 Show Style Dance MIYA	11:30-12:30 ミライク キッズ	11:30-12:30 キッズ	12:00	
■定員36名 13:30-14:00 パレエ 泉恵理	■有料 13:20-14:20 ヨーガスクール 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		12:35-12:55 平泳ぎ・バタフライ/応用 大町将勝	■定員45名 13:00-13:45 ZUMBA ASA	■定員27名 12:55-13:25 美曲線ヨーガ MIYA	■定員36名 13:00-13:45 村田智裕	12:30	
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介			13:45-14:45 ベネッセ学童 委託レッスン			■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦			■定員33名 14:30-15:00 歌ってmove 藤本弥那	13:00-13:45 スイムトレーニング 大町将勝
				■定員27名 14:15-14:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	キッズ 14:15-15:15			■有料 14:00-15:00 スイムスクール 【初級・中級】	14:00	
				【ホットスタジオ・中温】					15:15-16:15 ミライク キッズ	15:15-16:15 キッズ
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	15:15-16:15 キッズ	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員27名 15:15-15:45 ホットヨーガ・ベーシック Mari	15:15-16:15 キッズ			■有料登録制 15:00-16:00 マスターズ サークル	15:30	
	■定員30名 16:30-17:00 サルサ 阿久津幸子	16:15-17:15 ジュニア1	16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 16:00-16:45 ホットヨーガ・アドバンス Mari					16:15-17:15 ジュニア1	16:25-17:10 Group Power 谷地樹門
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	17:15-18:15 ジュニア2	■定員33名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	17:00	
17:15-18:15 ミライク RUN	■有料 17:15-17:45 スタジオレンタル※予約が必要です。	17:15-18:15 ジュニア2		17:00-17:30 ホットスタイルピラティス 飯島美紀	17:15-18:15 ジュニア2	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子			17:30	
■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27名 19:25-19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari	18:15-19:15 ジュニア3	■無料登録制 18:40-19:10 ボディメイクサークル 檜垣直也	■定員30名 18:00-18:30 Group Groove 飯島美紀	18:15-19:15 ジュニア3	■定員33名 18:05-18:35 Group Power(映像)	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員30名 18:05-18:35 Group Power(映像)	18:00	
									■定員45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA	■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那
■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 19:30-20:00 Group Fight(映像)				【ホットスタジオ・中温】		19:00	
■定員33名 21:30-22:30 12日 Group Centergy 5日19日 Group Groove 26日 Group Fight (LEANBODY LIVE)	21:00-21:30 スイムトレーニング 四家拓弥								20:00	
プール 利用時間は 20:50 まで 施設閉館時間 23:00										20:30
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)										21:00
□ 初めの方も安心してご参加できるクラス										21:30
・色分けしているクラスは、初心者～初級者向けクラスです。										22:30
・シューズが必要な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要になります。										23:00
□ 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裸足で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。										
□ 有料制のクラスについて (■有料)										
・■有料と記載しております。										