



2026/4 メガロス市ヶ尾 確定版

※4/20~のスタジオ有料プログラムに関しましては、別途告知いたします。

出力日

R8.3.19

MEGALOS ICHIGAO Time Line

| 9:30 | 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45名 10:00-10:30 コアシェイブ 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38名 10:00-10:45 アクアダンス 湯原聖子 | 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 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 フラダンス 西山 佳代 | ■定員30名 10:20-11:05 ZUMBA 谷岡奈央 | 10:05-10:25 アクティブボール 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 | ■定員36名 11:00-11:30 アクアシェイブ 小川万里 |
| 11:30 | ■定員45名 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子 | | ■定員20名 11:50-12:20 アクアピラティス 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 やすらぎヨーガ 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 Group Fight(映像) | | ■有料登録制 12:00-13:00 マスターズ サークル | ■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 | |
| 12:30 | ■定員33名 12:45-13:30 Group Power 都築紀彦 | | ■有料 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 | ■有料 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト | | ■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 | | ■有料 12:30-13:30 スイムスクール 【初級・中級】 |
| 13:00 | ■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦 | ■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江 | | ■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 | ■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美 | |
| 13:30 | | ■定員30名 14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江 | | | ■定員27名 15:05-15:50 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子 | | | 【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美 | 13:45-14:35 幼稚園専用 キッズ |
| 14:00 | ■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦 | | 15:15-16:15 ミライクキッズ | 15:15-16:15 ミライクキッズ (荏田北こども園兼用クラス) | ■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子 | 15:15-16:15 キッズ | | 【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 16:15-17:15 ホットヨーガ・アドバンス Mari | 15:15-16:15 キッズ |
| 14:30 | | | 16:15-17:15 ジュニア1 | 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 鈴木映子 | | 16:15-17:15 ジュニア1 | 【ホットスタジオ・中温】 | |
| 15:00 | ■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE | 15:15-16:15 ミライクキッズ | | | ■定員27名 19:00-19:45 ※女性限定 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 中温 田中江里香 | | 17:15-18:15 ジュニア2 | ■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美 | |
| 15:30 | | | 17:15-18:15 ジュニア2 | 17:15-18:15 ジュニア2 | | 17:15-18:15 ジュニア2 | 17:15-18:15 ミライク RUN | ■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美 | 17:15-18:15 ジュニア2 |
| 16:00 | ■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 | 18:15-19:15 ジュニア3 | ■定員33名 19:00-19:30 Group Fight(映像) | ■定員27名 19:50-20:20 【ピギナー】Group Blast 藤本弥那 | | 18:15-19:15 ジュニア3 | ■有料 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。 | 18:15-19:15 ジュニア3 |
| 16:30 | | 17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一 | | ■定員33名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙 | ■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 | | | 19:35-19:55 平泳ぎ・バタフライ/入門 柳下夏海 | |
| 17:00 | | | | ■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙 | ■定員27名 20:05-20:50 Group Power 片桐翼 | | 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子 | | ■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】 |
| 17:30 | | | | ■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙 | ■定員33名 20:40-21:10 Group Blast 藤本弥那 | | | | |
| 18:00 | ■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) 片桐翼伸 | ■定員27名 19:25-20:10 ホットヨーガ・ベーシック AUM | | ■定員33名 21:00-21:30 スイムトレーニング 本多優輝 | ■定員33名 21:30-22:30 MOSSAライブ映像レッスン ※4月中の配信が休講のため Group Groove(映像)を 流します。 | | 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼 | | |
| 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) | | |

