



# 2026/4 メガロス市ヶ尾 確定版

※4/20(月)~5/9(土)のレッスンに関しましては、館内掲示またはホームページにございます「18周年特別スタジオスケジュール」をご確認ください。

出力日

R8.3.22

## MEGALOS ICHIGAO Time Line

時間	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18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			■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】	■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45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦							【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】	
14:30	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦				【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子				
15:00		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)	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 鈴木映子				
15:30	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE				【ホットスタジオ・中温】	15:15-16:15 キッズ			15:15-16:15 キッズ
16:00		16:15-17:15 ミライク ジュニア	16:15-17:15 ジュニア1	16:15-17:15 ミライク ジュニア					
16:30	■有料 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE					16:15-17:15 ジュニア1			
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				17:15-18:15 ジュニア2		
17:30			18:15-19:15 ジュニア3						
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール			■定員33名 19:00-19:30 Group Fight(映像)	■定員27名 19:00-19:45 ※女性限定 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 中温 田中江里香				
18:30				■定員33名 19:50-20:20 【ピギナー】Group Blast 藤本弥那	■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				
19:00	■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) 片桐憲伸	■定員27名 19:25-20:10 ホットヨーガ・ベーシック AUM					■定員45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田真子		
19:30	■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス AUM							19:35-19:55 平泳ぎ・バタフライ/入門 柳下夏海
20:00				■定員33名 20:40-21:10 Group Blast 藤本弥那			■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。	■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	【ホットスタジオ・中温】							
21:00			21:00-21:30 スイムトレーニング 本多優輝				■定員45名 21:10-21:55 Group Groove 片桐翼		
21:30	■定員33名 21:30-22:30 Group Fight(映像)			■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。					
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)

