



スタジオ月間スケジュール  
代行休講情報は  
こちらからも確認いただけます

# 2026/5 メガロス市ヶ尾

※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

R8.3.31

## MEGALOS ICHIGAO Time Line

| 出カ日   | 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<br>10:00-10:30<br>やすらぎヨーガ<br>吉田静枝                          | 9:30-10:15<br>ベビーミライク                        |  | ■定員45名<br>10:00-10:30<br>コアシェイブ<br>岡橋優子                                   | ■定員27名<br>10:00-10:30<br>トラディショナルヨーガ<br>山岸厚子       | ■定員38名<br>10:00-10:45<br>アクアダンス<br>湯原聖子      | 9:30-10:15<br>ベビーミライク   |   | 10:05-10:25<br>アクティブボール                  |
| 10:30 | ■定員45名<br>10:45-11:15<br>やさしいピラティス<br>吉田静枝                        | ■定員15名<br>10:45-11:05<br>ボールdeスッカリ 片桐 翼      | ■定員36名<br>10:30-11:00<br>アクアダンス<br>村田智裕          | ■定員45名<br>10:45-11:30<br>ZUMBA<br>小山江里子                                   | ■定員27名<br>10:50-11:35<br>ボディデザインピラティス<br>山岸厚子      |  | ■定員45名<br>10:30-11:15<br>フラダンス<br>西山 佳代                             | ■定員30名<br>10:20-11:05<br>ZUMBA<br>谷岡奈央        | 10:30-10:50<br>平泳ぎ・バタフライ/入門<br>■定員36名    |
| 11:00 |   | ■定員28名<br>11:25-11:55<br>TOBIPPA<br>片桐翼      | ■定員36名<br>11:10-11:40<br>Aqua ZUMBA<br>村田智裕      |   |  | 11:00-11:45<br>ベビースイミング                      | ■定員45名<br>11:25-12:10<br>トラディショナルヨーガ<br>田中真紀                        | ■定員30名<br>11:20-11:50<br>やさしいフリースタイル<br>西澤竜一  | 11:00-11:30<br>アクアシェイブ<br>小川万里           |
| 11:30 | ■定員45名<br>11:45-12:30<br>リトモス<br>中尾桂子                             |  | ■定員20名<br>11:50-12:20<br>アクアピラティス                | ■定員45名<br>11:45-12:15<br>FITHOP<br>小山江里子                                  | ■定員27名<br>12:00-12:30<br>やすらぎヨーガ<br>山岸厚子           |  |   |   | 11:40-12:00<br>フィンスイム                    |
| 12:00 |   | ■有料<br>12:10-13:10<br>REBORNS FIT<br>キャスト    |  | ■定員33名<br>12:30-13:00<br>Group Fight(映像)                                  |  | ■有料登録制<br>12:00-13:00<br>マスターズ<br>サークル       | ■定員45名<br>12:30-13:15<br>ヴォーカリズム<br>井上香                             | ■有料<br>12:05-13:05<br>フリースタイル<br>スクール<br>西澤竜一 | ■有料<br>12:30-13:30<br>スイムスクール<br>【初級・中級】 |
| 12:30 | ■定員33名<br>12:45-13:30<br>Group Power<br>都築紀彦                      | ■定員30名<br>13:25-13:55<br>入門太極拳<br>増岡美奈江      | ■有料<br>13:00-14:00<br>スイムスクール<br>【初級・中級】<br>【上級】 | ■定員45名<br>13:15~14:00<br>フラダンス<br>西山佳代                                    | ■有料<br>12:45-13:45<br>REBORNS FIT<br>キャスト          |  | ■無料登録制<br>13:30-14:00<br>ウォーキングサークル(奇数週)<br>ランニングサークル(偶数週)<br>黒須恵美子 | ■定員27名<br>13:55-14:25<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>荻沼明美 |  |
| 13:00 |   | ■定員30名<br>14:10-14:55<br>太極拳<br>増岡美奈江        |  | ■定員45名<br>14:15-15:00<br>太極拳<br>晶   |  | ■定員27名<br>15:05-15:50<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>林浩子 | ■定員45名<br>14:15-15:00<br>Group Centergy<br>幸福陽子                     | ■定員27名<br>14:45-15:15<br>ホットヨーガ・アドバンス<br>荻沼明美 | 13:45-14:35<br>幼稚園専用<br>キッズ              |
| 13:30 | ■定員45名<br>13:45-14:30<br>Group Centergy<br>都築紀彦                   |  |  |   |  |  |   | 【ホットスタジオ・中温】<br>■定員27名                        |  |
| 14:00 | ■定員45名<br>14:45-15:15<br>Group Fight<br>都築紀彦                      |  |  |   |  |  |   | 14:45-15:15<br>ホットヨーガ・アドバンス<br>荻沼明美           |  |
| 14:30 |   | 15:15-16:15<br>ミライクキッズ                       | 15:15-16:15<br>キッズ                               | 15:15-16:15<br>ミライクキッズ<br>(荏田北こども園兼用クラス)                                  | 【ホットスタジオ・中温】<br>■定員27名                             | 15:15-16:15<br>キッズ                           |   | 【ホットスタジオ・中温】                                  | 15:15-16:15<br>キッズ                       |
| 15:00 | ■定員45名<br>15:30-16:00<br>やさしいフリースタイル<br>TAKE                      |  |  |   |  |  |   | ■定員27名<br>16:15~17:00<br>ホットヨーガ・アドバンス<br>Mari |  |
| 15:30 |   | 16:15-17:15<br>ミライク<br>ジュニア                  | 16:15-17:15<br>ジュニア1                             | 16:15-17:15<br>ミライク<br>ジュニア   | 16:10-16:40<br>ホットヨーガ・アドバンス<br>林浩子                 | 16:15-17:15<br>ジュニア1                         | 16:15-17:15<br>ミライク<br>ジュニア   | 【ホットスタジオ・中温】                                  | 16:15-17:15<br>ジュニア1                     |
| 16:00 |   |  |  |   | 17:00-17:30<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>鈴木映子                |  |   |   |  |
| 16:30 | ■有料<br>16:15-17:15<br>フリースタイル<br>スクール<br>TAKE                     | 17:30-18:30<br>ジュニアダンススクール<br>西澤竜一           | 17:15-18:15<br>ジュニア2                             |   | 【ホットスタジオ・中温】                                       | 17:15-18:15<br>ジュニア2                         | 17:15-18:15<br>ミライク<br>RUN  | ■定員30名<br>18:00-18:30<br>ジャズダンス<br>遠藤夏美       | 17:15-18:15<br>ジュニア2                     |
| 17:00 |   |  |  |   |  |  |   | ■定員27名<br>18:45-19:15<br>やすらぎヨーガ<br>遠藤夏美      |  |
| 17:30 |   |  | 18:15-19:15<br>ジュニア3                             |   | ■定員33名<br>19:00-19:30<br>Group Fight(映像)           | 18:15-19:15<br>ジュニア3                         | ■定員45名<br>19:00-19:45<br>Group Fight<br>飯田真子                        |   | 18:15-19:15<br>ジュニア3                     |
| 18:00 | 17:40-18:40<br>キッズチア<br>スクール                                      |  |  |   | ■定員33名<br>19:30-20:20<br>【ピギナー】Group Blast<br>藤本弥那 |  |   | ■有料<br>19:30-20:30<br>スタジオレンタル<br>※予約が必要です。   | 19:35-19:55<br>平泳ぎ・バタフライ/入門              |
| 18:30 | ■無料登録制<br>18:50-19:20<br>ウォーキングサークル(奇数週)<br>ランニングサークル(偶数週)<br>片桐翼 | ■定員27名<br>19:25-20:10<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>AUM |  |   | ■定員27名<br>20:00-20:45<br>ホットヨーガ・ベーシック 中温<br>田中江里香  |  | ■定員33名<br>20:05-20:50<br>Group Power<br>片桐翼                         |   | ■有料<br>20:00-21:00<br>スイムスクール<br>【初級・中級】 |
| 19:00 |   | 【ホットスタジオ・中温】<br>■定員27名                       |  |   | ■定員33名<br>20:40-21:10<br>Group Blast<br>藤本弥那       |  | ■定員45名<br>21:10-21:55<br>Group Groove<br>片桐翼                        |   |  |
| 19:30 | ■定員45名<br>19:30-20:15<br>Group Groove<br>中馬亜梨沙                    | 20:25-20:55<br>ホットヨーガ・アドバンス<br>AUM           |  |   |  |  |   |   |  |
| 20:00 | ■定員45名<br>20:30-21:15<br>Group Centergy<br>中馬亜梨沙                  | 【ホットスタジオ・中温】                                 |  |   |  |  |   |   |  |
| 20:30 |   | 21:00-21:30<br>スイムトレーニング                     |  |   |  |  |   |   |  |
| 21:00 | ■定員33名<br>21:30-22:30<br>Group Fight(映像)                          |  |  | ■定員33名<br>21:35-22:20<br>MOSSA Leanbody Live<br>※レッスン内容は決まり次第<br>記載いたします。 |  |  |   |   |  |
| 21:30 |   |  |  |   |  |  |   |   |  |
| 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)

