MEGALOS

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 R8.4.13

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。

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 やすらぎヨーガ 吉田靜枝	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36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 吉田靜枝	■定員15名 10:45–11:05 ボールdeスッキリ 片桐	■定員36名 10:30–11:00 アクアダンス 村田智裕 ■定員36名 11:10–11:40 Aqua ZUMBA 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 アクティブポール 10:30–10:50 平泳ぎ・バタフライ/入門 ■定員36名 11:00–11:30 アクアシェイプ 小川万里
11:00	■定員45名 11:45–12:30 リトモス 中尾桂子	■定員28名 11:25–11:55 TOBIPPA 片桐	■定員20.名 11:50–12:20 アクアピラティス	■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	11:00–11:45 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	11:40–12:00 フィンスイム
12:00				■定員33名 12:30–13:00 Group Fight(映像)					
12:30	■定員33名 12:45–13:30 Group Power 都築紀彦	■有料 12:10–13:10 REBORNS　FIT キャスト	■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	■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	■有料 12:30–13:30 スイムスクール 【初級・中級】
13:00									
13:30	■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			■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	■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
14:00		■定員30名 14:10–14:55 太極拳 増岡美奈江					■定員45名 14:15–15:00 Group Centergy 幸福	【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	
14:30								【ホットスタジオ・中温】	
15:00	■定員45名 14:45–15:15 Group Fight 都築紀彦				■定員27名 15:05–15:50 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子				
15:30	■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	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 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		■定員27名 16:15～17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15–16:15 キッズ
16:00					【ホットスタジオ・中温】			【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	16:15–17:15 ミライク ジュニア	■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	16:15–17:15 ミライク ジュニア		16:15–17:15 ジュニア1
17:00					【ホットスタジオ・中温】				
17:30		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	17:15–18:15 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
18:00	17:40–18:40 キッズチア スクール								
18:30			18:15–19:15 ジュニア3			18:15–19:15 ジュニア3		■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
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) 片岡	■定員27名 19:25–20:10 ホットヨーガ・ベーシック AUM		■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・ウエストシェイプ 中温 田中江里香		■定員45名 19:00–19:45 Group Fight 飯田	■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
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		入会1年未満 限定 ■定員33名 19:50–20:20 【ビギナー】Group Blast 藤本	■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		■有料 20:00–21:00 スイムスクール 【初級・中級】
20:00		【ホットスタジオ・中温】							
20:30	■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			■定員45名 21:10–21:55 Group Groove 片桐		
21:00			21:00–21:30 スイムトレーニング						
21:30	■定員33名 21:30–22:30 Group Fight(映像)			■定員33名 21:35–22:20 MOSSA Leanbody Live 12日19日26日　Group Fight					
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）		

全プログラムWEB予約レッスンとなります。（映像レッスン・有料スクールを除く）
※映像レッスンは、道具や室温など一部通常レッスンと異なる場合がございます。

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

2Fスタジオ A

■定員45名
10:00－10:30
エンジョイエアロ
八重樫ゆかり

■定員45名
10:45－11:15
ZUMBA GOLD
八重樫ゆかり

■定員45名
11:30-12:15
美曲線ヨーガ
田中真紀

■定員36名
12:40-13:10
バレエ　～バーレッスン～
泉恵理

■定員36名
13:30-14:00
バレエ
泉恵理

■定員45名
14:25-14:55
やさしいフリースタイル
木谷　将紀

15:15-16:15
ミライクキッズ

16:15-17:15
ミライク
ジュニア

17:15-18:15
ミライク
RUN

■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

■定員45名
19:30-20:15
ZUMBA
ASA

■定員33名
20:35-21:20
Group Blast
藤本

■定員33名
21:35-22:20
Group Power(映像)

3Fスタジオ B

■定員27名
10:00-10:30
ボディデザインピラティス
盛園尚美

■定員27名
10:50-11:20
やさしいピラティス
盛園尚美

■定員27名
11:40-12:10
Group Centergy
幸福

■定員27名
12:35-13:05
パワーヨーガ
田中真紀

■有料
13:20-14:20
ヨーガスクール
田中真紀

■定員30名
15:10-15:55
フリースタイルNEXT
木谷　将紀

■定員30名
16:15-16:45
サルサ
阿久津幸子

■有料
17:00-18:00
スタジオレンタル※予約が必要です。

■定員27名
19:25-19:55
ホットヨーガ・パワーアドバンス
Mari
【ﾎｯﾄｽﾀｼﾞｵ・中温】

■定員27名
20:25-20:55
ホットヨーガ・アドバンス
Mari
【ﾎｯﾄｽﾀｼﾞｵ・中温】

プール

■有料
9:45-10:45
スイムスクール
【初級・中級】
【上級】

11:00-11:45
ベビースイミング

■定員36名
11:55-12:25
アクアダンス
中村久美子

13:45-14:45
ベネッセ学童
委託レッスン

15:15-16:15
キッズ

16:15-17:15
ジュニア1

17:15-18:15
ジュニア2

18:15-19:15
ジュニア3

■有料
20:00-21:00
スイムスクール
【上級】

21:00-21:30
スイムトレーニング

プール　利用時間は 22:50 まで
施設閉館時間　23:00

土曜日

2Fスタジオ A

■定員45名
9:45-10:30
やすらぎヨーガ
AUM

■定員45名
10:45-11:30
トラディショナルヨーガ
AUM

■定員45名
11:45-12:30
ZUMBA
梶原千寿子

■定員45名
12:45-13:30
Group Fight
都築紀彦

■定員45名
13:45-14:30
Group Centergy
都築紀彦

15:15-16:15
ミライク
キッズ

■定員33名
18:40-19:10
Group Power(映像)

■定員33名
19:30-20:00
Group Fight(映像)

3Fスタジオ B

09:00-10:00
ミライク
ジュニア

10:00-11:00
ミライク
キッズ

■定員30名
11:15-12:00
ジャズダンスNEXT
山川弘文

■定員27名
14:00-14:30
ホットヨーガ・ベーシック
Mari
【ﾎｯﾄｽﾀｼﾞｵ・中温】

■定員27名
15:00-15:30
ホットヨーガ・ベーシック
Mari
【ﾎｯﾄｽﾀｼﾞｵ・中温】

■定員27名
15:45-16:30
ホットヨーガ・アドバンス
Mari
【ﾎｯﾄｽﾀｼﾞｵ・中温】

■定員27名
17:00-17:30
ホットスタイルピラティス
飯島美紀

■定員30名
18:00-18:30
Group Groove
飯島美紀

プール

■定員36名
アクアダンス
10:00-10:45
倉田幸

①11:00-11:45
②11:15-12:00
ベビースイミング

12:35-12:55
平泳ぎ・バタフライ/応用

13:00-13:45
スイムトレーニング

キッズ
14:15-15:15

15:15-16:15
キッズ

16:15-17:15
ジュニア1

17:15-18:15
ジュニア2

18:15-19:15
ジュニア3

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）

【プールエリア確認事項】

□定員制のクラスについて （■定員○名）

・ プールの定員制クラスは、レッスン開始1時間前からプールサイドにて受付を開始致します。

□フリー遊泳日

・毎月『5日・15日・25日』はフリー遊泳日となり、プールのプログラムは中止となります。
※アクアビクス・有料レッスンは開催致します。
尚、イベント開催により一部コースを制限する場合がございます。コース制限の詳細は、店舗内掲示板をご確認ください。
・やむを得ずレッスンの変更・休講になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

日曜日

2Fスタジオ A

■定員33名
9:45-10:30
Group Fight(映像)

■定員45名
10:45-11:30
リトモス
MIYA

■定員45名
11:50-12:35
Show Style Dance
MIYA

■定員45名
13:00-13:45
ZUMBA
ASA

■定員45名
14:30-15:00 ※女性限定
Infinity flow
藤本

■定員45名
15:15-15:45
【ビギナー】Group Fight
飯田

■定員33名
16:05-16:50
Group Blast
飯田

■定員33名
17:10-17:55
Group Power
谷地

■定員33名
18:10-18:40
Group Power(映像)

3Fスタジオ B

08:30-09:30
ミライク
RUN

09:30-10:30
ミライク
ジュニア

10:30-11:30
ミライク
キッズ

11:30-12:30
ミライク
キッズ

■定員27名
12:55-13:25
美曲線ヨーガ
MIYA

■定員30名
週替わりレッスン
3日17日14:20-15:00　エンジョイエアロ
10日24日31日14:20-15:05バーニングエアロ
TAMAKI

入会1年未満
限定

■定員27名
17:00-17:30
ホットヨーガ・アドバンス
渡辺綾子
【ﾎｯﾄｽﾀｼﾞｵ・中温】

■定員27名
17:50-18:20
ホットヨーガ・アドバンス
渡辺綾子
【ﾎｯﾄｽﾀｼﾞｵ・中温】

プール

8:30-9:30
ジュニア2

9:30-10:30
ジュニア1

10:30-11:30
キッズ

11:30-12:30
キッズ

■定員36名
アクアダンス
13:00-13:45
村田智裕

■有料
14:00-15:00
スイムスクール
【初級・中級】

■有料登録制
15:00-16:00
マスターズ
サークル

プール 利用時間は 19:50 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）

【スタジオレンッスン確認事項】

□レッスン詳細

・黄色　⇒前月より変更のあるレッスン
・ピンク色　⇒初心者～初中級者向けクラス
・オレンジ　⇒プロジェクターに映像を投影するレッスン（予約不要でご参加いただけます）

□ビギナークラスについて

・【ビギナー】の記載があるクラスは、入会月の翌年の月末まで参加可能

□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。
・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。
・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。

□その他

・シューズが必要ない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ず必要になります。
・■有料と記載のあるクラスは、有料制となります。

9:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30
23:00