



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



2026/8 メガロス市ヶ尾

出力日

R8.7.22

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 吉田静枝	■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
11:00		■定員28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐	■定員36名 11:10-11:40 Aqua ZUMBA 村田智裕					■定員30名 11:20-11:50 やさしいフリースタイル 西澤竜一	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
11:30	■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	■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		11:25-12:10 トラディショナルヨーガ 田中真紀		11:40-12:10 メガマス イベント枠(～10/10まで)
12:00				■定員45名 12:30-13:00 ※女性限定 Infinity flow 藤本		■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 ウォーカリズム 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	■有料 12:10-13:10 REBORNs FIT キャスト		■定員45名	■有料 12:45-13:45 REBORNs FIT キャスト				■有料 12:30-13:30 スイムスクール 【初級・中級】
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	■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			■定員45名			■定員45名 14:15-15:00 Group Centergy 幸福	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	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		14:15-15:00 太極拳 晶				【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	
14:30	■定員45名				■定員27名 15:05-15:50 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
15:00	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 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		16:15-17:15 ミライク ジュニア	■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
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】 ■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 鈴木映子		17:15-18:15 ミライク ジュニア2	【ホットスタジオ・中温】	17:15-18:15 ジュニア2
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	■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30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
16:30	■有料 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE	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 20:00-20:30 Group Power 由井	18:15-19:15 ジュニア3	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	18:15-19:15 ジュニア3
17:00			18:15-19:15 ジュニア3						
17:30							19:00-19:45 Group Fight 飯田		
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール							■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 フィンスイム(～10/10まで)
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) 片桐	■定員27名 19:25-20:10 ホットヨーガ・ベーシック AUM		■定員45名 19:10-19:40 ※女性限定 Infinity flow 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		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】
19:00		■定員45名 19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙		■定員33名 20:00-20:30 Group Power 由井					
19:30	■定員45名	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス AUM		■定員45名 20:50-21:20 Group Fight 由井			■定員45名		
20:00		【ホットスタジオ・中温】					21:10-21:55 Group Groove 片桐		
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									
21:30	■定員33名		21:00-21:45 スイムトレーニング (～10/10まで)						
22:00	21:30-22:30 Group Fight(映像)			21:30-22:30 4日 18日 25日 Group Fight					
22:30				時間変更					
23:00									
	プール 利用時間は 22:30 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 22:30 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 22:30 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。 ※8/12(水)～8/15(土)は夏期休館日となります。また、ロッカールーム・プールエリアのご利用可能時間が8月より変更となっております。 詳細は、メガロス市ヶ尾店HPお知らせ欄もしくは、館内掲示をご確認いただきますようお願いいたします。						店舗情報		日曜日～水曜日 0:00～24:00	
						■営業時間	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	
						08:30～09:30 ミライク RUN		8:30～9:30 ジュニア2	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	09:30～10:30 ミライク ジュニア	9:30～10:30 ジュニア1	
■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	■定員45名 10:45～11:30 リトモス MIYA	10:30～11:30 ミライク キッズ
■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	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	11:15～12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文	11:50～12:35 Show Style Dance MIYA	■定員45名 12:55～13:25 美曲線ヨーガ MIYA		11:30～12:30 ミライク キッズ	11:30～12:30 キッズ
■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45名 12:45～13:30 Group Fight 都築紀彦			12:45～13:45 メガマス イベント枠 (～10/10まで)	■定員27名 14:00～14:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari		
■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	■定員45名 13:45～14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員27名 15:00～15:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	キッズ 14:15～15:15	15:25～16:10 Group Blast 飯田			■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
■定員45名 14:25～14:55 やさしいフリースタイル 木谷 将紀		■定員30名 15:10～15:55 フリースタイルNEXT 木谷 将紀				15:15～16:15 ミライク キッズ	■定員27名 16:50～17:35 ホットスタイルピラティス 飯島		
	■定員30名 16:15～16:45 サルサ 阿久津幸子	15:15～16:15 キッズ	■定員27名 18:00～18:30 Group Groove 飯島	17:15～18:15 ジュニア2	18:10～18:40 Group Power(映像)	17:50～18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名	13:30	
15:15～16:15 ミライクキッズ			16:15～17:15 ジュニア1					16:15～17:15 ジュニア1	17:15～18:15 ジュニア2
16:15～17:15 ミライク ジュニア	17:15～18:15 ジュニア2	17:15～18:15 ジュニア2	18:15～19:15 ジュニア3	19:30～20:00 Group Fight(映像)	20:00～21:00 スイムスクール 【上級】	20:35～21:20 Group Blast 藤本	14:30	15:00	
17:15～18:15 ミライク RUN	18:15～19:15 ジュニア3	18:15～19:15 ジュニア3	19:30～20:00 Group Fight(映像)	20:00～21:00 スイムスクール 【上級】	21:00～21:45 メガマス特別 スイムトレーニング (～10/10まで)	■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) 黒澤	15:30	16:00	
■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) 黒澤	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari	19:15～19:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 19:30～20:00 Group Power(映像)	■定員33名 20:00～21:00 スイムスクール 【上級】	22:00～23:00 スイムスクール 【上級】	■定員45名 19:30～20:15 ZUMBA ASA	16:30	16:30	
■定員45名 19:30～20:15 ZUMBA ASA	■定員27名 20:25～20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	20:15～20:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 20:30～21:00 Group Power(映像)	■定員33名 21:00～21:00 スイムスクール 【上級】	23:00～24:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 20:35～21:20 Group Blast 藤本	17:00	17:00	
■定員33名 20:35～21:20 Group Blast 藤本	■定員27名 21:00～21:45 ホットヨーガ・アドバンス Mari	21:00～21:45 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 21:10～21:40 Group Power(映像)	■定員33名 21:10～21:40 スイムスクール 【上級】	24:00～25:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 21:35～22:20 Group Power(映像)	17:30	17:30	
■定員33名 21:35～22:20 Group Power(映像)	■定員27名 22:25～22:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	22:25～22:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 22:30～23:00 Group Power(映像)	■定員33名 22:30～23:00 スイムスクール 【上級】	25:00～26:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 22:55～23:40 Group Power(映像)	18:00	18:00	
	■定員27名 23:50～24:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	23:50～24:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 24:00～24:30 Group Power(映像)	■定員33名 24:00～24:30 スイムスクール 【上級】	26:00～27:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 23:55～24:40 Group Power(映像)	18:30	18:30	
	■定員27名 24:25～24:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	24:25～24:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 24:30～25:00 Group Power(映像)	■定員33名 24:30～25:00 スイムスクール 【上級】	27:00～28:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 24:55～25:40 Group Power(映像)	19:00	19:00	
	■定員27名 25:00～25:30 ホットヨーガ・アドバンス Mari	25:00～25:30 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 25:10～25:40 Group Power(映像)	■定員33名 25:10～25:40 スイムスクール 【上級】	28:00～29:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 25:55～26:40 Group Power(映像)	19:30	19:30	
	■定員27名 25:35～26:05 ホットヨーガ・アドバンス Mari	25:35～26:05 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 26:10～26:40 Group Power(映像)	■定員33名 26:10～26:40 スイムスクール 【上級】	29:00～30:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 26:55～27:40 Group Power(映像)	20:00	20:00	
	■定員27名 26:10～26:40 ホットヨーガ・アドバンス Mari	26:10～26:40 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 27:10～27:40 Group Power(映像)	■定員33名 27:10～27:40 スイムスクール 【上級】	30:00～31:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 27:55～28:40 Group Power(映像)	20:30	20:30	
	■定員27名 26:45～27:15 ホットヨーガ・アドバンス Mari	26:45～27:15 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 28:10～28:40 Group Power(映像)	■定員33名 28:10～28:40 スイムスクール 【上級】	31:00～32:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 28:55～29:40 Group Power(映像)	21:00	21:00	
	■定員27名 27:20～27:50 ホットヨーガ・アドバンス Mari	27:20～27:50 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 29:10～29:40 Group Power(映像)	■定員33名 29:10～29:40 スイムスクール 【上級】	32:00～33:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 29:55～30:40 Group Power(映像)	21:30	21:30	
	■定員27名 27:55～28:25 ホットヨーガ・アドバンス Mari	27:55～28:25 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 30:10～30:40 Group Power(映像)	■定員33名 30:10～30:40 スイムスクール 【上級】	33:00～34:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 30:55～31:40 Group Power(映像)	22:00	22:00	
	■定員27名 28:30～29:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari	28:30～29:00 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 31:10～31:40 Group Power(映像)	■定員33名 31:10～31:40 スイムスクール 【上級】	34:00～35:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 31:55～32:40 Group Power(映像)	22:30	22:30	
	■定員27名 29:05～29:35 ホットヨーガ・アドバンス Mari	29:05～29:35 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 32:10～32:40 Group Power(映像)	■定員33名 32:10～32:40 スイムスクール 【上級】	35:00～36:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 32:55～33:40 Group Power(映像)	23:00	23:00	
	■定員27名 29:40～30:10 ホットヨーガ・アドバンス Mari	29:40～30:10 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 33:10～33:40 Group Power(映像)	■定員33名 33:10～33:40 スイムスクール 【上級】	36:00～37:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 33:55～34:40 Group Power(映像)	23:30	23:30	
	■定員27名 30:15～30:45 ホットヨーガ・アドバンス Mari	30:15～30:45 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 34:10～34:40 Group Power(映像)	■定員33名 34:10～34:40 スイムスクール 【上級】	37:00～38:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 34:55～35:40 Group Power(映像)	24:00	24:00	
	■定員27名 30:50～31:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	30:50～31:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 35:10～35:40 Group Power(映像)	■定員33名 35:10～35:40 スイムスクール 【上級】	38:00～39:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 35:55～36:40 Group Power(映像)	24:30	24:30	
	■定員27名 31:25～31:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	31:25～31:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 36:10～36:40 Group Power(映像)	■定員33名 36:10～36:40 スイムスクール 【上級】	39:00～40:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 36:55～37:40 Group Power(映像)	25:00	25:00	
	■定員27名 31:50～32:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	31:50～32:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 37:10～37:40 Group Power(映像)	■定員33名 37:10～37:40 スイムスクール 【上級】	40:00～41:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 37:55～38:40 Group Power(映像)	25:30	25:30	
	■定員27名 32:25～32:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	32:25～32:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 38:10～38:40 Group Power(映像)	■定員33名 38:10～38:40 スイムスクール 【上級】	41:00～42:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 38:55～39:40 Group Power(映像)	26:00	26:00	
	■定員27名 32:50～33:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	32:50～33:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 39:10～39:40 Group Power(映像)	■定員33名 39:10～39:40 スイムスクール 【上級】	42:00～43:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 39:55～40:40 Group Power(映像)	26:30	26:30	
	■定員27名 33:25～33:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	33:25～33:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 40:10～40:40 Group Power(映像)	■定員33名 40:10～40:40 スイムスクール 【上級】	43:00～44:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 40:55～41:40 Group Power(映像)	27:00	27:00	
	■定員27名 33:50～34:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	33:50～34:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 41:10～41:40 Group Power(映像)	■定員33名 41:10～41:40 スイムスクール 【上級】	44:00～45:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 41:55～42:40 Group Power(映像)	27:30	27:30	
	■定員27名 34:25～34:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	34:25～34:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 42:10～42:40 Group Power(映像)	■定員33名 42:10～42:40 スイムスクール 【上級】	45:00～46:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 42:55～43:40 Group Power(映像)	28:00	28:00	
	■定員27名 34:50～35:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	34:50～35:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 43:10～43:40 Group Power(映像)	■定員33名 43:10～43:40 スイムスクール 【上級】	46:00～47:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 43:55～44:40 Group Power(映像)	28:30	28:30	
	■定員27名 35:25～35:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	35:25～35:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 44:10～44:40 Group Power(映像)	■定員33名 44:10～44:40 スイムスクール 【上級】	47:00～48:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 44:55～45:40 Group Power(映像)	29:00	29:00	
	■定員27名 35:50～36:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	35:50～36:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 45:10～45:40 Group Power(映像)	■定員33名 45:10～45:40 スイムスクール 【上級】	48:00～49:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 45:55～46:40 Group Power(映像)	29:30	29:30	
	■定員27名 36:25～36:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	36:25～36:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 46:10～46:40 Group Power(映像)	■定員33名 46:10～46:40 スイムスクール 【上級】	49:00～50:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 46:55～47:40 Group Power(映像)	30:00	30:00	
	■定員27名 36:50～37:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	36:50～37:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 47:10～47:40 Group Power(映像)	■定員33名 47:10～47:40 スイムスクール 【上級】	50:00～51:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 47:55～48:40 Group Power(映像)	30:30	30:30	
	■定員27名 37:25～37:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	37:25～37:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 48:10～48:40 Group Power(映像)	■定員33名 48:10～48:40 スイムスクール 【上級】	51:00～52:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 48:55～49:40 Group Power(映像)	31:00	31:00	
	■定員27名 37:50～38:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	37:50～38:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 49:10～49:40 Group Power(映像)	■定員33名 49:10～49:40 スイムスクール 【上級】	52:00～53:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 49:55～50:40 Group Power(映像)	31:30	31:30	
	■定員27名 38:25～38:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	38:25～38:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 50:10～50:40 Group Power(映像)	■定員33名 50:10～50:40 スイムスクール 【上級】	53:00～54:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 50:55～51:40 Group Power(映像)	32:00	32:00	
	■定員27名 38:50～39:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	38:50～39:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 51:10～51:40 Group Power(映像)	■定員33名 51:10～51:40 スイムスクール 【上級】	54:00～55:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 51:55～52:40 Group Power(映像)	32:30	32:30	
	■定員27名 39:25～39:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	39:25～39:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 52:10～52:40 Group Power(映像)	■定員33名 52:10～52:40 スイムスクール 【上級】	55:00～56:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 52:55～53:40 Group Power(映像)	33:00	33:00	
	■定員27名 39:50～40:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	39:50～40:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 53:10～53:40 Group Power(映像)	■定員33名 53:10～53:40 スイムスクール 【上級】	56:00～57:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 53:55～54:40 Group Power(映像)	33:30	33:30	
	■定員27名 40:25～40:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	40:25～40:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 54:10～54:40 Group Power(映像)	■定員33名 54:10～54:40 スイムスクール 【上級】	57:00～58:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 54:55～55:40 Group Power(映像)	34:00	34:00	
	■定員27名 40:50～41:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	40:50～41:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 55:10～55:40 Group Power(映像)	■定員33名 55:10～55:40 スイムスクール 【上級】	58:00～59:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 55:55～56:40 Group Power(映像)	34:30	34:30	
	■定員27名 41:25～41:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	41:25～41:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 56:10～56:40 Group Power(映像)	■定員33名 56:10～56:40 スイムスクール 【上級】	59:00～60:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 56:55～57:40 Group Power(映像)	35:00	35:00	
	■定員27名 41:50～42:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	41:50～42:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 57:10～57:40 Group Power(映像)	■定員33名 57:10～57:40 スイムスクール 【上級】	60:00～61:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 57:55～58:40 Group Power(映像)	35:30	35:30	
	■定員27名 42:25～42:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	42:25～42:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 58:10～58:40 Group Power(映像)	■定員33名 58:10～58:40 スイムスクール 【上級】	61:00～62:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 58:55～59:40 Group Power(映像)	36:00	36:00	
	■定員27名 42:50～43:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	42:50～43:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 59:10～59:40 Group Power(映像)	■定員33名 59:10～59:40 スイムスクール 【上級】	62:00～63:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 59:55～60:40 Group Power(映像)	36:30	36:30	
	■定員27名 43:25～43:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	43:25～43:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 60:10～60:40 Group Power(映像)	■定員33名 60:10～60:40 スイムスクール 【上級】	63:00～64:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 60:55～61:40 Group Power(映像)	37:00	37:00	
	■定員27名 43:50～44:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	43:50～44:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 61:10～61:40 Group Power(映像)	■定員33名 61:10～61:40 スイムスクール 【上級】	64:00～65:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 61:55～62:40 Group Power(映像)	37:30	37:30	
	■定員27名 44:25～44:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	44:25～44:55 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 62:10～62:40 Group Power(映像)	■定員33名 62:10～62:40 スイムスクール 【上級】	65:00～66:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 62:55～63:40 Group Power(映像)	38:00	38:00	
	■定員27名 44:50～45:20 ホットヨーガ・アドバンス Mari	44:50～45:20 スタジオレンタル※予約が必要です。	■定員33名 63:10～63:40 Group Power(映像)	■定員33名 63:10～63:40 スイムスクール 【上級】	66:00～67:00 スイム				