



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

R8.7.30

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	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 11:50-12:10 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				11:40-12:10 メガマス イベント枠(～10/10まで)
12:00		■有料 12:10-13:10 REBORNs FIT キャスト		■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	■有料 12:30-13:30 スイムスクール 【初級・中級】
12:30	■定員33名			■定員45名					
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	■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	■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								
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		■定員45名 14:15-15:00 太極拳 晶			■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
14:30	■定員45名								
15:00	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			【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	
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】 ■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 鈴木映子			【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		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				■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
18:30			18:15-19:15 ジュニア3				■定員45名 19:00-19:45 Group Fight 飯田		
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	■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33名 20:00-20:30 Group Power 由井		■定員33名 20:05-20:50 Group Power 片桐	■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)
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			■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				
20:00	■定員45名 20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】		■定員45名 20:50-21:20 Group Fight 由井			■定員45名 21:10-21:55 Group Groove 片桐		■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】
20:30									
21:00	■定員33名		21:00-21:45 スイムトレーニング (～10/10まで)						
21:30	21:30-22:30 Group Fight(映像)			21:30-22:30 4日 18日 25日 Group Fight					
22:00				時間変更					
22:30									
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 木曜日 0:00～23:00 土曜日 9:30～24:00 毎週金曜日	
						■営業時間			
						■休館日			
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	
									9:30
									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 9:45～10:30 Group Fight(映像)	08:30～09:30 ミライク RUN	8:30～9:30 ジュニア2	10:00
■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 11:15～12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文	■定員45名 10:45～11:30 リトモス MIYA	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 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	①11:00～11:45 ②11:15～12:00 ベビースイミング		■定員45名 11:50～12:35 Show Style Dance MIYA	10:30～11:30 ミライク キッズ	10:30～11:30 キッズ	11:00
■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45名 13:00～13:45 ZUMBA ASA	11:30～12:30 ミライク キッズ	11:30～12:30 キッズ
■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 12:55～13:25 美曲線ヨーガ MIYA	■定員36名 アクアダンス 13:00～13:45 村田智裕	13:00
■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 15:00～15:30 ホットヨーガ・ベシック Mari				■定員27名 14:00～14:30 ホットヨーガ・ベシック Mari	キッズ 14:15～15:15		■定員45名 15:00～15:30 ホットヨーガ・ベシック Mari
15:15～16:15 ミライクキッズ	■定員30名 15:10～15:55 フリースタイルNEXT 木谷 将紀	15:15～16:15 キッズ	■定員27名 15:00～15:30 ホットヨーガ・ベシック Mari	15:15～16:15 キッズ		■定員45名 16:30～17:15 Group Power 谷地		■定員27名 17:00～17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■有料 14:00～15:00 スイムスクール 【初級・中級】
16:15～17:15 ミライク ジュニア	■定員30名 16:15～16:45 サルサ 阿久津幸子		■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 18:00～18:30 Group Groove 飯島	15:30		
17:15～18:15 ミライク RUN	■有料 17:00～18:00 スタジオレンタル※予約が必要です。	17:15～18:15 ジュニア2	■定員33名 18:40～19:10 Group Power(映像)	18:15～19:15 ジュニア3		■定員33名 18:10～18:40 Group Power(映像)	■定員27名 17:50～18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■有料登録制 15:00～16:00 マスターズ サークル	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		■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)			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	■有料 20:00～21:00 スイムスクール 【上級】	プール 利用時間は 20:30 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 19:30 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)			20:00
■定員33名 20:35～21:20 Group Blast 藤本	■定員27名 21:00～21:45 メガマス特別 スイムトレーニング (～10/10まで)		【プールエリア確認事項】			【スタジオレッスン確認事項】			20:30
■定員33名 21:35～22:20 Group Power(映像)		□定員制のクラスについて (■定員〇名)			□レッスン詳細			21:00	
		・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。			・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)			21:30	
		□フリー遊泳日			□ホットスタジオご参加の際の注意点			22:00	
		・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。予めご了承くださいませ。			・ロッカールームからスタジオへ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。			22:30	
					□その他			23:00	
					・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。				