



スタジオ月間スケジュール
代行休講情報は
こちらからご確認ください



2026/9 メガロス市ヶ尾

出力日

R8.8.4

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 ポールdeスキリ 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			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	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	■有料 12:45-13:45 REBORNs FIT キャスト				
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】	■定員45名 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 14:15-15:00 Group Centergy 幸福	■定員27名 14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
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				【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	
14:30	■定員45名							14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
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	15:15-16:15 キッズ		【ホットスタジオ・中温】	
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		【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		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	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				■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	16:15-17:15 ジュニア1
17:00					【ホットスタジオ・中温】		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	17:15-18:15 ジュニア2
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		■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		
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール				■定員33名 20:00-20:30 Group Power 由井	■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		■有料 19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	
18:30					■定員45名 20:50-21:20 Group Fight 由井		■定員45名 20:05-20:50 Group Power 片桐		
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	18:15-19:15 ジュニア3	■定員45名 19:10-19:40 ※女性限定 Infinity flow 藤本					19:35-19:55 フィンスイム(～10/10まで)
19:30	■定員45名								
20:00	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							■有料 20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】
20:30	■定員45名								
21:00	20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】							
21:30	■定員33名		21:00-21:45 スイムトレーニング (～10/10まで)				21:10-21:55 Group Groove 片桐		
22:00	21:30-22:30 Group Fight(映像)			21:30-22:15 Group Fight(Leanbody LIVE)					
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。						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	
									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	10:30
■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	■定員45名 12:55～13:25 美曲線ヨーガ 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			■定員27名 14:00～14:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 13:00～13:45 ZUMBA ASA	■定員27名 14:15～15:00 ※女性限定 Infinity flow 藤本	■有料 14:00～15:00 スイムスクール 【初級・中級】
■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	キッズ 14:15～15:15	■定員45名 15:00～15:30 ホットヨーガ・アドバンス Mari	■定員33名 15:25～16:10 Group Blast 飯田				
■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	15:15～16:15 キッズ	15:15～16:15 キッズ	15:15～16:15 キッズ
15:15～16:15 ミライクキッズ	■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 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	■定員33名 18:10～18:40 Group Power(映像)	■定員27名 17:30～18:00 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	13:00～13:45 アクアダンス 村田智裕	13:00～13:45 アクアダンス 村田智裕	13:30
16:15～17:15 ミライク ジュニア	■有料 17:00～18:00 スタジオレンタル※予約が必要です。								16:15～17:15 ジュニア1
17:15～18:15 ミライク RUN	■定員30名 18:10～18:40 Group Power(映像)	17:15～18:15 ジュニア2	■定員33名 18:40～19:10 Group Power(映像)	■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)	■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)	■定員27名 20:25～20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	14:15～15:00 ※女性限定 Infinity flow 藤本	14:00～15:00 スイムスクール 【初級・中級】	14:30
■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									18:15～19:15 ジュニア3
■定員45名 19:30～20:15 ZUMBA ASA	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari	■有料 20:00～21:00 スイムスクール 【上級】	■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)	■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)	■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)	■定員27名 20:25～20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:00～16:00 マスターズ サークル	15:00～16:00 マスターズ サークル	15:30
■定員33名 20:35～21:20 Group Blast 藤本	■定員27名 20:25～20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari								16:15～17:15 ジュニア1
■定員33名 21:35～22:20 Group Power(映像)	■定員27名 20:25～20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	21:00～21:45 メガマス特別 スイムトレーニング (～10/10まで)	■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)	■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)	■定員33名 19:30～20:00 Group Fight(映像)	■定員27名 20:25～20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	16:00～16:30 グループパワー 谷地	16:00～16:30 グループパワー 谷地	16:30
	■定員27名 20:25～20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari								17:15～18:15 ジュニア2
プール 利用時間は 22:30 まで 施設閉館時間 23:00			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)			17:30
			【プールエリア確認事項】			【スタジオレッスン確認事項】			18:00
			□定員制のクラスについて (■定員〇名)			□レッスン詳細			18:30
			・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 ⇒プロジェクト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)			19:00
			□フリー遊泳日			□ホットスタジオご参加の際の注意点			19:30
			・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。 ※アクアピクス・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。			20:00
						□その他			20:30
						・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。			21:00
									21:30
									22:00
									22:30
									23:00