



2026/10 メガロス市ヶ尾 確定版

出力日

R8.9.16

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	■定員45名	9:30-10:15 ベビーミライク		■定員45名	■定員27名	■定員36名	9:30-10:15 ベビーミライク		
10:00	9:45-10:30 やすらぎヨーガ 吉田静枝			10:00-10:30 コアシェイプ 岡橋優子	10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 山岸厚子	10:00-10:45 アクアダンス 湯原聖子		■定員30名	10:05-10:25 アクティブボール
10:30	■定員45名	■定員15名	■定員36名	■定員45名	■定員27名		■定員45名	10:20-11:05 ZUMBA 谷岡奈央	10:30-10:50 平泳ぎ・バタフライ/入門
11:00	10:45-11:15 やさしいピラティス 吉田静枝	10:45-11:05 ポールdeスッカリ 片桐	10:30-11:00 アクアダンス 村田智裕	10:45-11:30 ZUMBA 小山江里子	10:50-11:35 ボディデザインピラティス 山岸厚子		10:30-11:15 フラダンス 西山 佳代	■定員36名	11:00-11:30 アクアシェイプ 小川万里
11:30		■定員28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	■定員30名	
12:00	■定員45名	11:25-11:55 TOBIPPA 片桐	■定員20名	■定員45名	■定員27名		11:25-12:10 トラディショナルヨーガ 田中真紀	11:20-11:50 やさしいフリースタイル 西澤竜一	11:00-11:30 アクアシェイプ 小川万里
12:30	11:45-12:30 リトモス 中尾桂子		11:50-12:10 アクアピラティス	11:45-12:15 FITHOP 小山江里子	11:55-12:25 やすらぎヨーガ 山岸厚子	■有料登録制 12:00-13:00 マスターズ サークル			11:40-12:10 メガマス イベント枠(～10/10まで)
13:00	■定員33名	■有料		12:30-13:00 ※女性限定 Infinity flow 藤本			■定員45名	■有料	
13:30	12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト		■定員45名	■有料		12:30-13:15 ウォーカリズム 井上香	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】
14:00	■定員45名	■定員30名	■有料	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	
14:30	13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江	13:00-14:00 スイムスクール 【初級・中級】 【上級】	■定員45名			■定員45名	13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	
15:00	■定員33名	■定員30名		14:15-15:00 太極拳 晶			14:15-15:00 Group Centergy 幸福	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	
15:30	14:45-15:15 Group Blast 都築紀彦	14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江			■定員27名			14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
16:00	■定員45名	15:15-16:15 ミライクキッズ	15:15-16:15 キッズ		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
16:30	■有料	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		16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名	
17:00	16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE				16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子	16:15-17:15 ジュニア1		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
17:30					【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名			【ホットスタジオ・中温】	
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール	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		17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 鈴木映子	17:15-18:15 ジュニア2	17:15-18:15 ミライク RUN	■定員30名	17:15-18:15 ジュニア2
18:30					【ホットスタジオ・中温】			18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
19:00	■無料登録制		18:15-19:15 ジュニア3	■定員45名	■定員27名	18:15-19:15 ジュニア3		■定員27名	18:15-19:15 ジュニア3
19:30	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		19:10-19:40 ※女性限定 Infinity flow 藤本	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	18:45-19:30 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
20:00	■定員45名	19:25-20:10 ホットヨーガ・ベーシック 中温 AUM		■定員33名	■定員27名		19:00-19:45 Group Fight 飯田		19:35-19:55 フィンスイム(～10/10まで)
20:30	■定員45名	■定員27名		20:00-20:30 Group Power 由井	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	■有料	■有料
21:00	20:30-21:15 Group Centergy 中馬亜梨沙	20:25-21:10 ホットヨーガ・ベーシック AUM		■定員45名			20:05-20:50 Group Power 片桐	19:50-20:50 スタジオレンタル ※予約が必要です。	20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】
21:30	■定員33名	【ホットスタジオ・中温】	21:00-21:45 スイムトレーニング (～10/10まで)	20:50-21:20 Group Fight 由井			■定員45名		
22:00	21:30-22:30 Group Fight(映像)						21:10-21:55 Group Groove 片桐		
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 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
■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 盛岡尚美	■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	08:30-09:30 ミライク RUN	8:30-9:30 ジュニア2	
■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 盛岡尚美		■定員45名 10:45-11:30 トラディショナルヨーガ AUM			9:45-10:30 Group Fight(映像)	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	■定員30名 11:15-12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文	①11:00-11:45 ②11:15-12:00 ベビースイミング	10:45-11:30 リトモス 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36名 12:00-12:45 アクアダンス 中村	11:50-12:35 Show Style Dance MIYA	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	12:45-13:30 Group Fight 都築紀彦	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	12:45-13:45 メガマス イベント枠 (～10/10まで)	キッズ 14:15-15:15	■定員45名 13:00-13:45 ZUMBA ASA	■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 15:10-15:55 フリースタイルNEXT 木谷 将紀	15:00-15:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 週替わりレッスン 4日18日14:20-15:00 エンジョイエアロ 11日25日14:20-15:05バーニングエアロ TAMAKI	■定員27名 14:00-14:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari
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	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員27名 15:00-15:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	15:15-16:15 キッズ	■定員33名 15:25-16:10 Group Blast 飯田	■定員27名 16:45-17:30 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	14:30
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。			■定員27名 16:15-17:15 ジュニア1		■定員30名 18:00-18:30 Group Groove 飯島			16:15-17:15 ジュニア1
17:15-18:15 ミライク RUN	■定員27名 19:25-19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari	17:15-18:15 ジュニア2	■定員33名 18:40-19:10 ボディメイクサークル 許	■定員27名 16:50-17:35 ホットスタイルピラティス 飯島	17:15-18:15 ジュニア2	■定員33名 18:10-18:40 Group Power(映像)	【ホットスタジオ・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	17:00
■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				18:15-19:15 ジュニア3			■定員30名		■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子
■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	18:15-19:15 ジュニア3	■定員33名 19:30-20:00 Group Fight(映像)	■定員33名 18:00-18:30 Group Groove 飯島	18:15-19:15 ジュニア3	■定員33名 18:10-18:40 Group Power(映像)	【ホットスタジオ・中温】	■有料登録制 15:00-16:00 マスターズ サークル	18:00
■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			■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
■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)	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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	■有料登録制 15:00-16:00 マスターズ サークル	19:00
	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari			■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		19:30
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)			20:00
			【プールエリア確認事項】			【スタジオレッスン確認事項】			20:30
			□フリー遊泳日			□レッスン詳細			21:00
			□定員制のクラスについて (■定員〇名)			・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)			21:30
			・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。			□ホットスタジオご参加の際の注意点			22:00
			□フリー遊泳日			□その他			22:30
			・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。			・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。			23:00