



2026/10 メガロス市ヶ尾 確定版

出力日

R8.10.11

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30名	■定員36名
11:30	■定員45名	■定員28名	11:10-11:40 Aqua ZUMBA 村田智裕	11:10-12:15 FITHOP 小山江里子		11:00-11:45 ベビースイミング	■定員45名	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
12:00	11:45-12:30 リトモス 中尾桂子	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		11:40-12:00 フィンスイム
12:30	■定員33名	■有料		11:45-12:15 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	■有料	
13:00	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】
13:30	■定員45名	■定員30名	■有料		12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト		■無料登録制		
14:00	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】	13:15~14:00 フラダンス 西山佳代			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	■定員33名	■定員30名		■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	14:45-15:15 Group Blast 都築紀彦	14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江		14:15-15:00 太極拳 晶			14:15-15:00 Group Centergy 幸福	■定員27名	
15:30	■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		14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
16:00	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			【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	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	16:15-17:15 ミライク ジュニア	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
17:00					【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名			【ホットスタジオ・中温】	
17:30			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		17:15-18:15 ジュニア2
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			【ホットスタジオ・中温】			■定員30名	
18:30			18:15-19:15 ジュニア3			18:15-19:15 ジュニア3		18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
19:00	■無料登録制	■定員27名		■定員45名	■定員27名		■定員45名	■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	19:25-20:10 ホットヨーガ・ベーシック 中温 AUM		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		19:00-19:45 Group Fight 飯田	18:45-19:30 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
20:00	19:30-20:15 Group Groove 中馬亜梨沙			■定員33名	■定員27名		■定員33名		19:35-19:55 平泳ぎ・バタフライ入門
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		20:05-20:50 Group Power 片桐	■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			■定員45名	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】	21:00-21:30 スイムトレーニング	20:50-21:20 Group Fight 由井			21:10-21:55 Group Groove 片桐		
22:00	21:30-22:30 Group Fight(映像)								
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		
										■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			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 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 盛岡尚美		■定員45名 10:45-11:30 トラディショナルヨーガ AUM			10:00-11:00 ミライク キッズ	■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	■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	■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36名 12:00-12:45 アクアダンス 中村	■定員45名 12:45-13:30 Group Fight 都築紀彦	■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
■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	12:00-12:45 アクアダンス 中村	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員27名 14:00-14:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	平泳ぎ・バタフライ応用 12:35-12:55	■定員45名 13:00-13:45 ZUMBA ASA	13:00-13:45 ZUMBA ASA	■定員27名 14:15-15:00 ※女性限定 Infinity flow 藤本	■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	15:15-16:15 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 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	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 16:50-17:35 ホットスタイルピラティス 飯島	キッズ 14:15-15:15	■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	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	14:00		
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	■定員27名 18:00-18:30 Group Groove 飯島	15:15-16:15 ミライク キッズ
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 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	15:00		
■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	16:00		
■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本										18:15-19:15 ジュニア3	■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	18:15-19:15 ジュニア3	■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	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	17:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	18:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	19:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	20:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	21:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	22:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	23:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	24:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	25:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	26:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	27:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	28:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	29:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	30:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	31:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■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27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	15:15-16:15 ミライク キッズ	■定員45名 18:10-18:40 Group Power(映像)	16:30-17:15 Group Power 谷地	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■定員36名 アクアダンス 13:00-13:45 村田智裕	32:00		
										18:15-19:15 ジュニア3	■定員33名 19:30-20:00 Group Fight(映像)	■定員27名