

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio & Aqua																				
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
8:00	通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			8:00	
8:30	ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30	■映像(予約不要) 定員20名■		ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30						8:30	
9:00	★有料スクール★			■Web予約 定員35名■	GroupCentergy 8:30-9:15		★有料スクール★	■定員15名■		■Web予約 定員45名■	■映像(予約不要) 定員20名■		■Web予約 定員45名■			ミライク RUN 8:15-9:15	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 8:30-9:15 野村 真紀		9:00	
9:30	フラダンス 短期スクール 9:00-9:50 Natsuno	■映像(予約不要) 定員20名■		ZUMBA 9:10-9:40 KAYO	■Web予約 定員25名■		太極拳 短期スクール 9:00-9:50 中川 友	★REBONS FIT シニアスクール (有料レッスン) 9:00-10:00		ボディデザインピラティス 8:55-9:40 遠藤 孝子	GroupCentergy 60 9:00-10:00		太極拳 9:00-9:45 中川 友	ミライク キッズ 9:00-9:55			■Web予約 定員20名■		9:30	
10:00	■Web予約 定員45名■	GroupCentergy 60 9:30-10:30	■ 定員60名 ■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員45名■		■Web予約 定員45名■		■ 定員60名 ■	■Web予約 定員45名■		■ 定員60名 ■	■Web予約 定員35名■			ベビーミライク 9:30-10:20 有料・登録制	GroupGroove 9:45-10:30 林山 幹		10:00	
10:30	フラダンス 10:05-10:50 Natsuno		Liquid YOGA Latin 9:55-10:40 田中 ひとみ	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員25名■		トラディショナルヨーガ 10:05-10:50 高橋 春子		アクアダンス 10:10-10:40 中村 久美子			■Web予約 定員10名■	アクアシェイプ 10:00-10:30 田中 ひとみ	ZUMBA 10:00-10:45 水本 純子	ミライク キッズ 10:00-10:55		■Web予約 定員35名■		10:30	
11:00	■Web予約 定員35名■	Reformer Pilates Total Basic 11:00-11:45 蔵人 典子	★REBORNS School (有料レッスン) 10:50-11:50	ヴォーカリズム 10:45-11:30 張 ひろみ	■Web予約 定員45名■		■Web予約 定員24名■		クロール・背泳ぎ（入門） 10:40-11:00	■Web予約 定員35名■	Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人 典子		アクアシェイプ 10:40-11:10 田中 ひとみ			GroupCentergy 10:45-11:30 林山 幹	ミライク ジュニア 11:00-11:55		11:00	
11:30	リトモス 11:05-11:50 小原 純子	■映像(予約不要) 定員20名■		ハーモニズム 11:45-12:15 張 ひろみ	■Web予約 定員7名■		■Web予約 定員7名■			■Web予約 定員35名■		■映像(予約不要) 定員20名■	■Web予約 定員35名■		★REBORNS School (有料レッスン) 11:15-12:15	■Web予約 定員45名■	■女性専用Web予約 定員4名■ VOLTBOX 11:45-12:05 土居 祥太郎	ミライク ジュニア 11:00-11:55		11:30
12:00	■Web予約 定員45名■	GroupGroove 12:00-12:45		■Web予約 定員45名■	■無料 登録制■		VOLTBOX 12:00-12:20 北谷 陽奈	■Web予約 定員35名■	日本泳法 第1・第3火曜日 12:00-13:00	■Web予約 定員45名■	GroupGroove 12:00-12:45		■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■		GroupGroove 12:00-12:45	■Web予約 定員7名■ VOLTBOX 12:20-12:50 土居 祥太郎	ミライク ジュニア 12:00-12:55	マスターズサークル 12:00-13:00 有料・登録制	12:00
12:30	トラディショナルヨーガ 12:10-12:55 野村 真紀	■映像(予約不要) 定員20名■		■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■		■Web予約 定員35名■	GroupGroove 12:15-13:00	水中運動サークル 第2・第4火曜日 12:00-12:30	■Web予約 定員45名■		■Web予約 定員45名■	■映像(予約不要) 定員20名■	ボディデザインピラティス 12:05-12:50 玉木 ひとみ			■Web予約 定員35名■		12:30	
13:00	■Web予約 定員35名■		★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 中・上級 ※別途チラシ参照	ピラティス 12:30-13:15 長内 沙織	1・3週目 健康 2・4週目 ウォーキング	★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 初級・中級 ※別途チラシ参照	■Web予約 定員35名■	■無料 登録制■	★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 初級・中級 ※別途チラシ参照	■Web予約 定員45名■	GroupCentergy 13:00-13:45	★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 中・上級 ※別途チラシ参照	■Web予約 定員45名■	トラディショナルヨーガ 13:15-13:45 AUM	ミライク RUN 13:00-13:55	■Web予約 定員35名■	GroupFight 13:10-13:55 土居 祥太郎	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 瀧本 清香	■ 定員20名 ■ フィンスイム 13:10-13:30	13:00
13:30	シェイプファイン 13:10-13:55 KAYO	■映像(予約不要) 定員20名■		■Web予約 定員20名■	■Web予約 定員20名■		■Web予約 定員35名■	■無料 登録制■		■Web予約 定員45名■			■Web予約 定員45名■				GroupFight 13:10-13:55 土居 祥太郎	Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 瀧本 清香		13:30
14:00		GroupCentergy 14:00-14:45	★スイムスクール 【マスターズクラス】 (有料レッスン) 14:00～15:00 ※別途チラシ参照						平泳ぎ・バタフライ（入門） 14:05-14:25		GroupFight 14:30-15:15				スイトレーニング 14:05-14:35	エンジョイエアロ 14:00-14:30 江本 いそ子	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 14:40-15:25 蔵人 典子	■Web予約 定員28名■		14:00
14:30																	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates Waist 15:45-16:30 蔵人 典子			14:30
15:00																				15:00
15:30	キッズチアダンス リトル 15:30-16:25						キッズチアダンス リトル 15:30-16:25							キッズチアダンス リトル 15:00-15:55			GroupBlast 15:15-16:00 宗像 祐輔	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates Hip & Legs 15:30-16:15 玉木 ひとみ		15:30
16:00		ミライク キッズ 16:00-16:55																		16:00
16:30	キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25													キッズチアダンス キッズ 16:00-16:55			■映像(予約不要) 定員20名■			16:30
17:00		ミライク ジュニア 17:00-17:55																GroupCentergy 60 16:45-17:45		17:00
17:30	キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25													キッズチアダンス ジュニア 17:00-17:55			■映像(予約不要) 定員20名■			17:30
18:00																				18:00
18:30																				18:30
19:00	■Web予約 定員45名■			■女性専用Web予約 定員4名■						■Web予約 定員28名■										19:00
19:30	トラディショナルヨーガ 19:20-19:50 水本 純子	■Web予約 定員10名■		VOLTBOX 19:15-19:45 土居 祥太郎	■映像(予約不要) 定員20名■		■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員10名■		Group Blast 19:15-20:00 玉木 陽	■Web予約 定員10名■		アクアシェイプ 19:35-20:05 山本 恵子 ■定員60名■							19:30
20:00	■Web予約 定員35名■	Reformer Pilates Total Basic 19:30-20:15 北谷 陽奈		■Web予約 定員7名■	GroupFight 19:30-20:15		リトモス 19:40-20:25 小原 純子	Reformer Pilates Hip & Legs 19:45-20:30 北谷 陽奈	クロール・背泳ぎ（入門） 20:00-20:20	■Web予約 定員35名■	Reformer Pilates Total Basic 19:30-20:15 KURISU	■Web予約 定員10名■	★スイムスクール (有料レッスン) 20:10-21:10 上級 ※別途チラシ参照							20:00
20:30	ZUMBA 20:05-20:50 KAYO	■映像(予約不要) 定員20名■		VOLTBOX 20:00-20:20 土居 祥太郎	■Web予約 定員35名■		■Web予約 定員45名■			Group Fight 20:15-21:00 玉木 陽	■Web予約 定員10名■									20:30
21:00	■Web予約 定員20名■	GroupFight 20:45-21:30		GroupFight (1.3週目) GroupPower (2.4週目) 20:35-21:20 土居 祥太郎	■Web予約 定員10名■			■映像(予約不要) 定員20名■	スイトレーニング45 20:30-21:15	■Web予約 定員35名■	Reformer Pilates Back & Arms 20:30-21:15 KURISU	■映像(予約不要) 定員10名■								21:00
21:30	TOBIPPA 21:10-21:40 北谷 陽奈	■映像(予約不要) 定員20名■																		21:30
22:00		GroupCentergy 21:45-22:30																		22:00
通常施設利用 22:50まで				通常施設利用 22:50まで				通常施設利用 22:50まで				通常施設利用 22:50まで								22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30
																				22:30

クラス名	時間	強度	難度	内容	クラス名	時間	強度	難度	内容
《アクティブ》 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム					《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
ZUMBA	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	フラダンス	45分	★	★★	フラダンスの踊りを楽しめます
ZUMBA	45分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	ボルドブラ	45分	★★	★	音楽に合わせてバレエを基本としたダンスを行い姿勢維持、筋力・柔軟性向上に効果のあるプログラム
ZUMBA GOLD	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたやさしいダンスフィットネスエクササイズ	フリースタイル	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
TOBIPPA	30分	★★	★★	トランポリンと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス	リトモス	45分	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム
《MOSSA》 その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム					《コーディネーション》 様々なエクササイズで体の調整を行います				
Group Power	30分	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	GRID™	30分	★	★	筋膜リリースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
Group Power	45分	★★★	★★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	ウェープリング	30分	★	★	ウェープリングを使用して筋膜リリースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
Group Fight	30分	★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	シェイプファイン	30分	★★	★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整を行い、美しい姿勢を作るクラス
Group Fight	45分	★★★	★★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	シェイプファイン	45分	★★	★★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整を行い、美しい姿勢を作るクラス
Group Blast	30分	★★	★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス					
Group Blast	45分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス					
Group Groove	30分	★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス					
Group Groove	45分	★★	★★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス					
Group Centergy	30分	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス					
Group Centergy	45分	★★★	★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス					
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます									
トラディショナルヨーガ	30分	★	★	伝統的なアーサナを楽しみます					
トラディショナルヨーガ	45分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます					
パワーヨーガ	45分	★★	★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます					
美脊柱ヨーガ	30分	★	★★	ストレッチボールを使用し、ヨーガのポーズを行いながら、ほぐす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します					
《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます									
ボディデザインピラティス	30分	★★	★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます					
ボディデザインピラティス	45分	★★	★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます					
《VOLTシリーズ》『暗闇』×『音楽』									
VOLTBOX	20分	★★	★	暗闇の中、サンドバックと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。					
VOLTBOX	30分	★★	★	暗闇の中、サンドバックと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。					
《インナーパワー》 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます									
太極拳	45分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス					
《その他のプログラム》 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム									
ベルヴィックストレッチ	45分	★	★★	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス					
《その他のプログラム》 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム									
ヴォーカリズム	45分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス					
ハーモニズム	30分	★	★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやボビュラーな曲を歌うことで正しい発語（発音）を身につけるクラス					