



店舗情報	
■営業時間	月曜日～木曜日 9:00～23:30
	土曜日 9:00～21:00
	日曜日・祝日 9:00～20:00
	毎週金曜日、夏期、年末年始

木曜日				土曜日				日曜日			
スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・Quick Program	アクアプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・Quick Program	アクアプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・Quick Program	アクアプログラム
営業開始 9:00				営業開始 9:00				営業開始 9:00			
定員50名 【映像】 Group Power 30 9:25～9:55	【有料】 REBORNS FIT 9:00～10:00 岡田美穂	登録者限定 予約制	水中歩行:キャスト 9:30～9:50	【有料】 ミライクジュニア 8:15～9:15 ミライクキッズ 9:15～10:15	定員40名 ミライクジュニア 8:15～9:15 アドバンスエアロ 9:30～10:15 赤崎由美子	登録制	ジュニア1 9:30～10:30	【有料】 ミライクジュニア 8:15～9:15 ミライクキッズ 9:15～10:15	定員55名 ミライクRUN 8:15～9:15 トラディショナルヨーガ 9:30～10:10 下玉利昌子	登録者限定 予約制	ジュニア2・3 9:00～10:00
定員50名 【映像】 Group Fight 30 10:05～10:35	定員55名 フラダンス 10:20～10:50 フミコ	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 10:00～10:45	アクアダンス30 ゆみ 10:00～10:30	定員50名 【映像】 Group Centergy 30 10:30～11:00	定員50名 エンジョイステップ 10:30～11:10 前田ゆきえ	登録制	ジュニア1 10:30～11:30	定員36名 オリジナル エアロ 10:35～11:20 及川健	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 10:30～11:15 吉村麻美音	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 10:00～10:45	ジュニア1 10:00～11:00
定員36名 アドバンスエアロ 11:00～11:45 江村浩二	【有料】 フラダンス 短期スクール 11:00～11:45 フミコ	いちねんサポートプログラム 共通コース 11:00～11:30	ベビースクール 10:30～12:00	定員50名 トラディショナルヨーガ 11:20～12:00 岩本律子	定員55名 Group Power 45 11:25～12:10 永留圭大	登録制	ベビースクール 10:30～12:00	定員50名 【映像】 Group Groove 30 11:45～12:15	定員55名 Group Blast 45 11:35～12:20 西河かおる	いちねんサポートプログラム 共通コース 11:00～11:30	キッズ 11:00～12:10
定員50名 ジャズダンスSTAGE 12:00～12:30 小見美雪	定員55名 エンジョイエアロ 12:05～12:35 江村浩二	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 11:45～12:30	【有料】 スイムスクール 12:00～13:00	定員50名 【映像】LEAN BODY ヨーガ・ピラティスプログラム 12:25～12:55	定員55名 Group Fight 45 12:25～13:10 田中誠	登録制	キッズ 10:45～11:45	定員50名 【映像】 Group Groove 30 11:45～12:15	定員32名(1本2名) VOLTBOX 30 12:45～13:15 又木こころ	いちねんサポートプログラム 女性コース 12:00～12:30	キッズ 12:00～13:30
【有料】 ジャズダンス スクール 12:40～13:55 小見美雪	定員40名 アドバンスステップ 12:50～13:35 江村浩二	いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00～13:30	PL30 13:00～	定員32名 TOBIPPA 30 13:25～13:55 田中誠	定員50名 入門太極拳 13:25～13:55 山本葉子	登録制	キッズ 12:30～	定員50名 マットサイエンス 13:35～14:15 吉田淳子	1・3・(5)週 2・4週 定員55名	エンジョイステップ 14:05～14:35 渡辺睦美	【有料】 フィンサークル 13:30～14:30
登録料 無料 1・3週目 ウォーキングサークル 2・4週目 ランニングサークル 14:20～14:50	定員55名 ベリーダンス 14:10～14:50 アイシャ	いちねんサポートプログラム 共通コース 13:45～14:35	PL30 13:30～	定員55名 エンジョイエアロ 14:10～14:40 高木愛澄	定員50名 太極拳 14:05～14:35 山本葉子	登録者限定 予約制	ジュニア1 12:50～14:00	【有料】 キッズチアダンス ジュニア 14:30～15:30	定員40名 アドバンスエアロ 14:20～15:05 MASATO	定員55名 エンジョイステップ 14:05～14:35 渡辺睦美	PL 14:30～
定員50名 Group Groove 30 15:10～15:40 西河かおる	定員55名 ウォーカリズム 15:05～15:50 山本 尚美	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 15:00～15:45	幼稚園レッスン 14:30～15:30	【有料】 ミライクキッズ 15:00～16:00	定員55名 バーニングエアロ 14:55～15:35 高木愛澄	登録制	キッズ 14:00～15:00	【有料】 キッズチアダンス ジュニア 14:30～15:30	定員55名 アドバンスエアロ 15:15～15:45 MASATO	バーニングステップ 14:50～15:30 渡辺睦美	【有料】 マスターズ サークル 14:30～15:30
【有料】 キッズ ストリートダンス チャイルド 16:30～17:30	【有料】 キッズ空手 チャイルド 16:30～17:30	登録者限定 予約制	キッズ 15:30～16:30	【有料】 ミライクキッズ 16:00～17:00	【有料】 エアロ短期 スクール 15:50～16:40 高木愛澄	登録制	ジュニア1 15:00～16:00	【有料】 ジャズダンスNEXT 16:50～17:20 太田花子	【有料】 キッズチアダンス 育成クラス 16:00～17:00	いちねんサポートプログラム 女性コース 14:00～14:30	キッズ 15:30～16:30
【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30～18:30	【有料】 キッズ空手 ジュニア 17:30～18:30	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 16:00～16:45	ジュニア1 16:30～17:30	【有料】 ミライクジュニア 17:00～18:00	【有料】 キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00	登録者限定 予約制	ジュニア1 16:00～17:00	【有料】 ジャズダンス スクール 17:30～18:45 太田花子	【有料】 キッズチアダンス マイルジュニア 17:00～18:00	共通コース 15:00～15:30	ジュニア1 16:30～17:30
【有料】 キッズ ストリートダンス アドバンス 18:35～19:35	【有料】 キッズ空手 ジュニア 18:35～19:35	登録制	ジュニア3 18:30～19:30	定員32名 TOBIPPA 18:30～19:00 又木こころ	【有料】 ジュニア 空手スクール 18:00～19:00 根本武千代	登録制	ジュニア2 17:00～18:00	【有料】 ジャズダンス スクール 18:00～19:00	【有料】 キッズチアダンス マールトップ 18:00～19:00	いちねんサポートプログラム 共通コース 17:00～17:30	キッズ 15:30～16:30
定員50名 【映像】Group Centergy 30 19:45～20:00	定員55名 クリスタルSTAGE ～ハウスダンス～ 20:15～21:00 西澤電一	いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00～19:30	選手 18:30～20:30	【有料】 Group Groove 30 19:20～19:50	【有料】 ジュニア2・成人 空手スクール 19:00～20:00 根本武千代	登録制	ジュニア2 17:30～18:30	【通常利用時間】 マシニング・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシニング・プールは 19:50 まで	定員5名 エンジョイステップ 19:45～19:55	ジュニア2 17:00～18:00
定員32名 ビギナー TOBIPPA 15 20:15～20:30	定員32名 TOBIPPA 30 20:45～21:15 又木こころ	いちねんサポートプログラム 女性コース 20:00～20:30	【有料】 スイムスクール 20:30～21:30	【通常利用時間】 マシニング・プールは 20:50 まで	【通常利用時間】 マシニング・プールは 20:50 まで	登録者限定 予約制	ジュニア3 18:00～19:00	【通常利用時間】 マシニング・プールは 20:50 まで	【通常利用時間】 マシニング・プールは 20:50 まで	いちねんサポートプログラム 共通コース 20:45～21:30	ジュニア3 18:00～19:00
MEGALOS ONLINE LIVE LESSON 21:30～22:30		いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 20:45～21:30	スイムトレーニング30 キャスト 21:30～22:00	※表記について ■ レッスン内容・時間・インストラクター変更 ■ 有料スクール	※サークル予約について 前月の3週目開始日の9:00より翌月サークルのご予約が可能となります。 3週目開始日は“いちねんサポートプログラム”カレンダーに準じております。 予約開始について、ご不明点がある場合はお近くのキャストまでお問合せください。 4月予約開始日・3/15(土)9:00	登録制	選手 19:00～20:50	【通常利用時間】 マシニング・プールは 20:50 まで	【通常利用時間】 マシニング・プールは 20:50 まで	【有料】 スイムスクール 20:30～21:30	ジュニア3 18:00～19:00

・全レッスン【WEB予約制】です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。 (有料レッスン・映像レッスンは除く) ※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要となります。	
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。 ・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。 ①メカロスゴールド等・複数店舗利用可能会員 12枠 ②フルタイム会員/U39会員/U32会員/U27会員/Uバハマ会員 8枠 ③①②以外の会員種別 6枠	
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。	
・予約の変更(場所の変更・キャンセル)は、レッスン開始30分前までです。	
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前です。	
・スタジオへの入場順はごさいせん。開始時刻までにご入場ください。	
・急な休講・変更の場合がございます。 その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。	
・スケジュールは定期的な改正やイベントにより変更となる場合がございます。	