



# 【確定版】メガロス吉祥寺 10月スタジオスケジュール

※黄色になっているクラスは前月から変更となっているクラスとなります。(映像レッスン除く)

- WEB予約・定員人数について
- WEB予約は21日先の同時刻に終了するレッスンまで予約が可能です。
- 定員は各クラスの定員数をご確認ください。

2024/9/14 更新

## スタジオ・アクアスケジュール 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	
9:30	通常営業開始 9:30			通常営業開始 9:30			通常営業開始 9:30			通常営業開始 9:30			通常営業開始 9:30			通常営業開始 9:30			
10:00	定員制 32名 エンジョイステップ 10:00-10:30 松原 由希	定員制 45名 トラディショナル 10:25-11:10 舛川 朝子		定員制 45名 トラディショナル 10:20-11:05 北村 勝	定員制 45名 ポディメイクエアロ 10:35-11:20 高木 愛澄		※新プログラム 定員制 45名 DsD 10:00-10:30 高木 愛澄			定員制 40名 週替わりヨガ 10:00-10:45 山田 多佳子	カジュアルリズムヨーガの 参加にはシューズが必要です。	定員制 45名 らくらくエアロ 10:00-10:30 MASATO	マイリススクール キッズ 9:30-10:30	キッズスイム 8:30-9:30		マイリススクール キッズ 9:30-10:30	キッズスイム 8:30-9:30 ※プログラム上 準備のため 前後10分も 使用コースに含む		
10:30	定員制 45名 エンジョイエアロ 10:45-11:15 松原 由希			定員制 45名 アカアダンス 10:30-11:00 中桐 桃代	定員制 45名 アドバンスエアロ 10:45-11:30 高木 愛澄		定員制 45名 REBORNS FIT 10:30-11:30 青池 亜佑武		定員制 45名 らくらくエアロ 10:25-10:55 丸川 博史		定員制 45名 アカアダンス 10:30-11:00 山路 陽子	定員制 45名 マイリススクール キッズ 10:30-11:30	定員制 45名 ペーブスイミング 10:00-11:30		定員制 45名 グループダンス グリーンヨーガ 10:30-11:10 山田 朋恵	定員制 31名 マイリススクール ヘビー 10:30-11:30	定員制 45名 リキッドヨーガ 10:50-11:20 森 裕子		
11:00	定員制 45名 ボルドブラ 11:30-12:15 早川 嘉一郎	定員制 45名 REBORNS FIT 11:30-12:30 磯部 幸代		定員制 36名 バレエ 11:40-12:10 西澤 竜一	定員制 45名 ベビースイミング 11:15-12:15		定員制 31名 グループパワー 11:50-12:20 針谷 弥咲		定員制 45名 グループダンス 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 11:15-12:15	定員制 45名 スイムトレーニング 11:30-12:00	定員制 10名 VOLTBBOX20 11:45-12:05 青池 亜佑武	定員制 45名 マイリススクール ジュニア 11:30-12:30	定員制 32名 スイムトレーニング 11:35-12:05 中桐 桃代	定員制 28名 グループパワー 11:30-12:15 山田 朋恵	定員制 45名 マイリススクール ジュニア 11:30-12:30	定員制 45名 キッズスイム 12:00-13:00 ※プログラム上 準備のため 前後10分も 使用コースに含む	
11:30				定員制 45名 ZUMBA 12:30-13:15 小松 真太郎	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:15-12:45		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ZUMBA 12:30-13:00 小山 江里子		定員制 45名 スイムスクール 【上級】 12:30-13:30	定員制 10名 VOLTBBOX20 12:20-12:40 青池 亜佑武	定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 28名 TOBIPPA 13:00-13:30 中澤 穂乃香	定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 キッズスイム 12:00-13:00 ※プログラム上 準備のため 前後10分も 使用コースに含む	
12:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
12:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
13:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
13:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
14:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
14:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
15:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
15:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
16:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
16:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
17:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
17:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
18:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
18:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
19:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
19:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
20:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
20:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
21:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
21:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
22:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
22:30				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		
23:00				定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 島津 さらら	定員制 45名 パーソナルレッスン 12:45-13:15		定員制 45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本 真実		定員制 45名 ウォーカルリズム 13:10-13:40 御手洗 香代		定員制 45名 スイムスクール 【中級】 12:30-13:30		定員制 45名 マイリススクール ヘビー 12:30-13:30	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 12:30-13:30		定員制 45名 映像 Group Fight 13:00-13:45	定員制 45名 スイムスクール 【初・中級】 13:30-14:30		

**スタジオWEB予約について、ご不明点は館内の配布物をご覧ください、お近くのキャストまでお尋ね下さい。**

**ご登録はフロントにてお願い致します。**

**通常営業時間施設利用終了 22:50 通常営業終了 23:00**

隔週レッスンのお知らせ

…このマークは、隔週レッスンです。奇数週・偶数週によって担当者もしくはレッスン内容が変更いたしますのでご了承ください。

…このマークは、映像レッスンです。

WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。参加は先着順となります。

時間や枠は変更になる場合もございます。予めご了承ください。

登録制について (登録制)

登録制のサークルです。別途、フロントで登録が必要となります。詳細・登録方法はメインフロントにてお尋ねください。

【内容】  
 (火) 奇数週:ランニング 偶数週:ウォーキング  
 (水)・(木)・(土) 奇数週:健康 偶数週:ランニング  
 (日) 奇数週:健康 偶数週:ウォーキング

登録制について (登録制)

有料制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。

ビギナークラスとは…  
 ご入会から12ヶ月以内の方限定で  
 ご参加いただけるスタジオレッスンです。  
 初心者の方でもお気軽に参加できるレッスンとなっております。  
 ※青い表示のレッスンがビギナークラスです。  
 ※時間や枠に関しては変更