MEGALOS

メガロス吉祥寺　8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）

スタジオ・アクアスケジュール　Time Line For Studio , Aqua

月曜日

スタジオA

- 定員制 32名 エンジョイステップ 10:00-10:30 松原 由香
- 定員制 45名 エンジョイエアロ 10:45-11:15 松原 由香
- 定員制 45名 ボルドブラ 11:30-12:15 早川 嘉一郎
- 定員制 45名 フラダンス 12:30-13:15 Rie
- 定員制 45名 ビューティーフローピラティス 13:30-14:00 RAN
- 定員制 45名 RAN BOX 14:20-14:50 R A N
- 定員制 45名 リトモス 15:15-16:00 Sae
- 定員制 28名 TOBIPPA 19:20-19:50 山田
- 定員制 31名 Group Power 20:10-20:40 山田
- 定員制 45名 Group Fight 21:00-21:45 山田

スタジオB

- 定員制 45名 トラディショナルヨーガ 10:25-11:10 舛川 朝子
- ■有料制 REBORNS FIT 11:30-12:30 森田
- ■有料制 バレエスクール 13:00-14:00 橋本 紗英
- 定員制 45名 ヴォーカリズム 14:25-15:10 玉澤 明人
- ■有料制 ヴォイススクール 15:20-16:20 玉澤 明人
- 定員制 45名 ヒーリングアロマヨーガ 19:00-19:45 高屋 由紀子
- 定員制 40名 Group Centergy 20:05-20:35 住谷
- 【映像 定員制 40名】【映像】Group Centergy 21:15-21:30

プール

- ■整理券・32名 アクアダンス 10:30-11:00 湯原 聖子
- ■定員24名 スイムトレーニング 11:30-12:00
- ■有料制 スイムスクール【初級】 12:30-13:30
- ■有料制 フィンスクール【初級】 13:30-14:30
- ■整理券・32名 アクアアドバンス 14:45-15:15 坂口 典子
- キッズスイム 16:30-18:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
- 定員制 45名 ■有料制 ヴォイススクール 15:20-16:20 玉澤 明人
- ■定員24名 スイムトレーニング 20:00-20:30
- ■有料制 スイムスクール【中上級】 21:00-22:00

火曜日

スタジオA

- 定員制 45名 トラディショナルヨーガ 10:20-11:05 北村 勝
- 定員制 45名 フリースタイルSTAGE 11:30-12:15 西澤 竜一
- 定員制 45名 ZUMBA 12:30-13:15 秋谷 肖香
- 定員制 45名 バレトンソールシンセシス 13:30-14:15 中村 まさみ
- 定員制 35名 オリジナルコンディショニング 14:30-15:15 金子 智恵
- 空手スクールキッズ 15:30-16:15
- 空手スクールジュニア 16:30-17:30
- こちらのクラスは入会から1年未満の方限定のクラスです！
- 【ﾋﾞｷﾞﾅｰｸﾗｽ 定員制 10名】VOLTBOX15 19:10-19:25 坂本
- 定員制 10名 VOLTBOX20 19:40-20:00 坂本
- 定員制 28名 TOBIPPA 20:20-20:50 坂本
- 定員制 45名 Group Groove 21:10-21:55 松本

スタジオB

- 定員制 45名 ボディメイクエアロ 10:30-11:15 高木 愛澄
- 定員制 36名 バレエ ～バーレッスン～ 11:40-12:10 中川 愛子
- 定員制 45名 バレエ 12:30-13:00 中川 愛子
- 定員制 45名 やさしいピラティス 13:35-14:05 石関 みどり
- 定員制 45名 ラテンパシオン 14:20-15:05 石関 みどり
- ミライクスクールキッズ 15:30-16:30
- ミライクスクールジュニア 16:30-17:30
- ミライクスクールラン 17:30-18:30
- 定員制 40名 Group Centergy 20:00-20:45 山田
- ■登録制 ウォーキングサークル 21:00-21:30 小澤

プール

- ■整理券・32名 アクアダンス 10:30-11:00 中桐 桃代
- ベビースイミング 11:15-12:45
- ■有料制 パーソナルレッスン 13:00-13:30
- ゆっくり歩行 13:30-13:50 (25日実施)
- ■有料制 フィンスクール【中級】 14:00-15:00
- キッズスイム 15:30-18:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
- ■有料制 パーソナルレッスン 19:30-20:00
- ■有料制 マスターズサークル 20:00-21:00

水曜日

スタジオA

- 定員制 45名 DsD 9:50-10:20 高木 愛澄
- 定員制 45名 アドバンスエアロ 10:35-11:20 高木 愛澄
- 定員制 31名 Group Power 11:50-12:20 青池
- 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 Group Groove 13:40-14:10 襄茂
- ■登録制 ウォーキングサークル 14:25-14:55 青池
- ミライクスクールキッズ 15:30-16:30
- ミライクスクールキッズ 16:30-17:30
- ミライクスクールジュニア 17:30-18:30
- 定員制 10名 VOLTBOX20 19:30-19:50 田嶋
- 定員制 28名 TOBIPPA 20:10-20:40 田嶋
- 定員制 32名 Group Blast 21:00-21:45 磯部

スタジオB

- ■有料制 REBORNS FIT 10:30-11:30 青池
- 定員制 45名 バーニングエアロ 11:45-12:15 小山 江里子
- 定員制 45名 ZUMBA 12:30-13:00 小山 江里子
- 定員制 45名 入門太極拳 13:15-13:45 増岡 美奈江
- 定員制 45名 太極拳 14:00-14:30 増岡 美奈江
- ※女性専用 定員制 40名 infinity flow 15:00-15:30 前田 京子
- 健脚教室 16：00-17：30
- 定員制 45名 フリースタイルNEXT【ハウスダンス】 19:20-20:05 万里
- 【映像 定員制 40名】【映像】Group Centergy 20:25-20:40
- 定員制 45名 ボディデザインピラティス 21:00-21:45 佐藤 嘉美

プール

- ■整理券・32名 アクアダンス 10:30-11:00 山路 陽子
- ■有料制 REBORNS SWIM 11:30-12:30
- ■有料制 スイムスクール【中上級】 12:30-13:30
- ■有料制 パーソナルレッスン 13:30-14:00
- ■整理券・32名 アクアシェイプ 14:45-15:15 中桐 桃代
- キッズスイム 15:30-18:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
- ■有料制 パーソナルレッスン 19:30-20:00
- ■定員24名 スイムトレーニング 20:15-21:00
- ■有料制 フィンスクール【上級】 21:00-22:00

木曜日

スタジオA

- 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 バーニングエアロ 11:10-11:40 丸川 博史
- 定員制 45名 トラディショナルヨーガ 12:00-12:45 前田 京子
- 定員制 45名 ヴォーカリズム 13:10-13:40 御手洗 香代
- 定員制 45名 ハーモニズム 13:55-14:25 御手洗 香代
- 定員制 45名 トラディショナルヨーガ 14:40-15:10 舛川 朝子
- 定員制 35名 美容柱ヨーガ 15:30-16:00 舛川 朝子
- 定員制 40名 Group Centergy 16:15-17:00 磯部
- こちらのクラスは入会から1年未満の方限定のクラスです！
- 【ﾋﾞｷﾞﾅｰｸﾗｽ 定員制 10名】VOLTBOX15 19:10-19:25 豊田
- 定員制 10名 VOLTBOX20 19:40-20:00 豊田
- 定員制 28名 TOBIPPA 20:20-20:50 キャスト
- 定員制 45名 Group Fight 21:10-21:55 高橋

スタジオB

- 定員制 40名 週替わりヨーガ 10:00-10:45 山田 多佳子
  - 奇数週：美曲線ヨーガ
  - 偶数週：カジュアルリズムヨーガ
- ミライクスクールベビー 11:15-12:15
- 【映像 定員制 45名】【映像】Group Groove 12:30-13:00
- ■登録制 ウォーキングサークル 13:15-13:45 襄茂
- ■有料制 REBORNS FIT 14:00-15:00 磯部
- 定員制 45名 Group Fight 15:20-15:50 山田
- ■有料制 太極拳スクール 16:10-17:10 増岡 美奈江
- 定員制 45名 Group Groove 20:00-20:30 関根
- 定員制 45名 トラディショナルヨーガ 21:00-21:45 美宅 玲子

プール

- 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。
- ■整理券・32名 アクアダンス 10:30-11:00 増田 祥子
- ■定員24名 スイムトレーニング 11:30-12:00
- ■有料制 パーソナルレッスン 12:00-12:30
- ■有料制 スイムスクール【初級】【中上級】 12:30-13:30
- ■有料制 パーソナルレッスン 13:30-14:00
- ■有料制 フィンスクール【上級】 14:00-15:00
- キッズスイム 15:30-18:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
- ■整理券・32名 T-Crush 19:50-20:20 本田 佑輝
- ■有料制 スイムスクール【上級】 20:30-21:30

土曜日

スタジオA

- 定員制 45名 らくらくエアロ 10:00-10:30 MASATO
- 定員制 45名 バーニングエアロ 10:45-11:15 MASATO
- 【ﾋﾞｷﾞﾅｰｸﾗｽ 定員制 10名】VOLTBOX20 11:35-11:55 青池
- 定員制 10名 VOLTBOX20 12:05-12:25 青池
- 定員制 28名 TOBIPPA 12:45-13:15 中西
- 定員制 32名 バーニングステップ 13:30-14:15 依田 直也
- 定員制 45名 エンジョイエアロ 14:30-15:00 依田 直也
- 定員制 32名 Group Blast 15:40-16:25 小松 明日美
- ミライクスクールパーソナル 16:45-17:45

スタジオB

- ミライクスクールキッズ 9:30-10:30
- ミライクスクールキッズ 10:30-11:30
- ミライクスクールジュニア 11:30-12:30
- ミライクスクールパーソナル 12:30-13:30
- 定員制 45名 トラディショナルヨーガ 13:45-14:15 小松 明日美
- 定員制 40名 Group Centergy 14:30-15:15 小松 明日美
- 定員制 45名 ボディデザインピラティス 15:30-16:15 原田 正美
- ■登録制 ランニングサークル 16:30-17:00 青池

プール

- キッズスイム 8:30-9:30
- ベビースイミング 10:00-11:45
- ■整理券・32名 アクアシェイプ 11:55-12:25 中桐 桃代
- ■有料制 スイムスクール【初中級】【中上級】 12:30-13:30
- ■定員24名 スイムトレーニング 13:35-14:05
- キッズスイム 14:30-18:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
- ■有料制 マスターズサークル 19:00-20:00

通常営業時間施設利用終了　20：50　通常営業終了　21：00

日曜日

スタジオA

- ミライクスクールベビー 9:30-10:30
- 定員制 45名 フレグランスグリーンヨーガ 10:50-11:30 山田
- 定員制 31名 Group Power 11:50-12:35 山田
- 定員制 45名 Group Groove 12:50-13:20 襄茂
- 定員制 45名 Group Fight 13:45-14:30 山田
- 定員制 40名 Group Centergy 14:45-15:15 山田
- 定員制 32名 Group Blast 15:30-16:00 森田
- 定員制 28名 TOBIPPA 16:20-16:50 森田
- ■登録制 ボディメイクサークル 17:15-17:45 森田

スタジオB

- ミライクスクールキッズ 9:30-10:30
- ミライクスクールベビー 10:30-11:30
- ミライクスクールジュニア 11:30-12:30
- ミライクスクールパーソナル 12:30-13:30
- 定員制 45名 ZUMBA 13:45-14:30 小松 真太郎
- 定員制 45名 トラディショナルヨーガ 16:15-17：00 前田 京子
- ミライクスクールラン 17：30-18：30

プール

- 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
- ■有料制 パーソナルレッスン 11:25-11:55
- 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
- ■有料制 パーソナルレッスン 13:00-13:30
- ■有料制 スイムスクール【初中級】 13:30-14:30
- ■有料制 フィンスクール【中級】 14:30-15:30
- ■有料制 スイムスクール【マスターズクラス】 15:45-16:45

通常営業時間施設利用終了　19：50　通常営業終了　20：00

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いただくか、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

通常営業開始　9：30

□ 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
- 予約はレッスン開始5分前まで可能です。
- キャンセルはレッスン開始30分前まで可能です。

□ 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。

□ 有料制について　（■有料制）

・有料制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。