

スタジオ Time Line For Studio			
	スタジオA	スタジオB	
9:30	通常営業開始 9:30		9:30
10:00	定員制 45名		10:00
10:30	トラディショナル ヨーガ 10:20-11:05 北村 勝	定員制 45名	10:30
11:00		ボディメイクエアロ 10:30-11:15 高木 愛澄	11:00
11:30	定員制 28名	定員制 45名	11:30
12:00	TOBIPPA 11:30-12:00 坂本	フリースタイル STAGE 11:30-12:15 西澤 竜一	12:00
12:30	定員制 45名		12:30
13:00	ZUMBA 12:30-13:15 秋谷 肖香	定員制 40名	13:00
13:30	定員制 45名	Group Centergy 13:00-13:45 山田	13:30
14:00	バレトソール シンセシス 13:30-14:15 中村 まさみ	有料制※別紙参照	14:00
14:30	定員制 35名	美尻×くびれMAKE 14:00-15:00 山田・蓑茂	14:30
15:00	オリジナル コンディショニング 14:30-15:15 金子 智恵	有料制※別紙参照	15:00
15:30	有料制※別紙参照	リラクゼーションProgram 45min 15:20-16:05 山田	15:30
16:00	マサラバンガラ® 15:30-16:30 金子 智恵		16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00	8/11（火・祝）チェックアウト時刻 20:00まで （24時間会員様も含む）		20:00

# 8月11日(火・祝)女性限定 美尻×くびれMAKE



- 1時間みっちりスタジオでトレーニング!
- ヒップアップ効果、ぽっこりお腹解消

担当：蓑茂・山田

日時：8月11日(火)14:00~15:00

◆開催場所：メガロス吉祥寺 スタジオB

※時間外利用の方は、前後1時間ずつ施設利用可能。(スタジオレッスン参加不可)

他店会員・外部参加の方は別途2,200円(税込)が必要となります。

◆受付方法：WEB予約 ※事前予約制となります。二次元コードを読み取り、お申込みください。

◆入金方法：WEBにてクレジット決済 ※フロント入金の場合、手数料550円(税込)

◆料金：2,200円(税込)

◆予約受付：7/15(水)11:00 ~ 8/11(火)13:30まで

※レッスン3日前までに最少遂行人数4名に満たなかった場合、中止・返金となります。

※受付完了後、キャンセル返金は8/8(土)18:00迄となります。


※キャンセル手数料550円(税込)頂戴します。

※レッスンの入場はお申し込み順と致します。

当日、担当インストラクターがお名前を呼び入場となります。

◆定員20名



お申込みはこちら 



# Relaxation Program45

## リラクゼーションプログラムとは・・・？

ツールを使用し、身体のケアをしていきます。  
姿勢や柔軟性、肩こりなど気になる方におススメのプログラムです。  
初めての方でも、安心してご参加いただけます。

7月になり、蒸し暑い日が増えましたね・・・。  
トレーニングはもちろん、日常生活でのストレスや疲労を解消しつつ  
アロマの優しい香りと一緒にゆったりと過ごしてみたいかでしょうか？  
ストレッチポール&ウェーブリングを使用していきます☆

日 時： 2026年8月11日(火) 15:20～16:05 (45分間)

場 所： メガロス吉祥寺 スタジオB

料 金： ￥880(税込)

※他店会員・外部会員の方は施設利用料別途￥2,200円(税込) 担当：山田

定 員： 30名 ※最少遂行人数4名までに満たない場合は中止

申込方法： 7/15(水)11:00～8/11(火)14:50までWEBにてお申込み

※メガロス吉祥寺HP会員ページのお知らせからもお申込みいただけます。

入金方法： WEB決済 ※フロント入金の場合、手数料550円(税込)

※ご返金は3日前8/8(土)18:00までとさせていただきます。

なお、ご返金時にはキャンセル料として550円(税込)頂戴いたします。



[お申込みはこちら](#)

# 8/11(火・祝)スタジオイベント



15:30-16:30

メガロス吉祥寺スタジオA

金子智恵

## マサラバングラ®

楽しく脂肪燃焼！

関節をなめらかに動かし、動ける体を作る

バングラにハリウッドダンスの陽気さを融合させた、シンプルでエネルギッシュなダンスワークアウトです。インドの文化を感じながらお楽しみください。



◆開催場所:メガロス吉祥寺スタジオA

◆料金:2,200円(税込)

他店会員・外部参加の方は別途2,200円(税込)が必要となります。

※他店会員・外部参加・時間外利用の方は、前後1時間施設利用可能。

◆定員:20名(最少遂行6名)

※イベント開始3日前18:00までに最少遂行届かなかった場合はイベントは中止

お申込みはこちら

◆受付方法:事前予約制となります。二次元コードを読み取り、お申込みください。

◆入金方法:WEBにてクレジット決済 ※フロント入金の場合、手数料550円(税込)

◆予約受付期間:7/15(水)11:00~レッスン開始30分前まで

◆キャンセル返金はイベント3日前8/8(土)18:00まで

※キャンセル手数料¥550円(税込)頂戴します。

◆レッスンの入場はお申し込み順となります。

