MEGALOS メガロス錦糸町

2024/8

7月1日（月）にお知らせしていたスケジュールから変更がございます。

□ ➡通常会員対象レッスン　■ ➡Acty Base会員限定レッスン

店舗情報		
■営業時間	木曜日	0:00～23:30
	土曜日	7:00～24:00
	日曜日～水曜日	0:00～24:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS KINSHICHO Time Line For Studio

月曜日

スタジオ

【定員20名】
歌うボイスエクササイズ 10:50-11:35 ENIWA
【定員制30名】
REBORNS START 11:50-12:00 キャスト
【定員制30名】
トラディショナルヨーガ 12:15-12:45 西内やよい
【定員制30名】
ボディデザインピラティス 13:00-13:30 葉月ちひろ
【キッズスクール】ミライクキッズ 15：30-16：30
【キッズスクール】ミライクジュニア 16：30-17：30
【キッズスクール】ミライクラン 17：30-18：30
【定員制30名】
ZUMBA® 19:00-19:30 藤田ひとみ
【定員10名】
Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美
【定員17名】
【映像】Group Fight 30 21:00-21:30

WOMAN'S STUDIO ACTY Base

ACTYスタジオ

はレッスン消化対象外です

チェックイン 9:30

【ベビースクール】ベビーミライク 10:00-10:45
【定員5名】
Reformer pilates Total Basic45 11:15-12:00 出口優子
【定員16名】
TOBIPPA 12:30-13:00 小井戸実佳
【定員制22名】
WORKOUT～hitsong～ 13:45-14:15 貫井 道浩
【定員10名】
Infinity kick 19:00-19:30 二階堂奈保美
【定員16名】
TOBIPPA15 19:50-20:05 貫井道浩
【定員16名】
TOBIPPA15【ビギナークラス】 20:20-20:35 貫井道浩
【定員12名】
【映像】Group Groove 30 21:00-21:30

こちらのクラスはご入会から1年未満の方向けのビギナークラスです

チェックアウト 23:30

ホットスタジオ

【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック 12:00-12:45 岩本律子
【定員8名】
ホットヨーガ・ウエストシェイプ 19:00-19:45 盛園尚美
【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック 20:00-20:45 盛園尚美

火曜日

スタジオ

【定員制30名】
やすらぎヨーガ 10:10-10:40 石井裕子
【定員5名】
Reformer pilates Total Basic45 11:45-12:30 出口優子
【定員制17名】
【映像】Group Fight 30 13:00-13:30
【定員制28名】
Group Power 13:45-14:15 星風矢
【定員17名】
【映像】Group Centergy 30 14:30-15:00
【定員17名】
【映像】Group Fight 30 15:15-15:45
【定員17名】
【映像】Group Blast 30 16:00-16:30
【定員17名】
【映像】Group Power 30 17:00-17:30
【定員10名】
Reformer pilates Stretch flow 18:45-19:15 鈴木友梨
【定員10名】
Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨

WOMAN'S STUDIO ACTY Base

ACTYスタジオ

はレッスン消化対象外です

チェックイン 9:30

【定員12名】
【映像】Group Fight 15 10:10-10:25
【定員制22名】
Group Groove 30 11:20-11:50 小井戸実佳
【定員制22名】
フリースタイルSTAGE ～ヒップホップ～ 12:00-12:30 IORI
【定員5名】
Reformer pilates lower body45 13:00-13:45 出口優子
【定員5名】
Reformer pilates Stretch flow 14:15-14:45 綿貫夏生
【定員制22名】
ZUMBA® 19:15-20:00 Yuriyan
【定員10名】
Infinity kick 20:25-20:55 星風矢
【定員制20名】
Group Blast 30 21:15-21:45 キャスト
【定員制20名】
Group Blast 30 22:00-22:30 キャスト

6･20日 貫井道浩
27日 鈴木友梨

チェックアウト 23:30

ホットスタジオ

【定員8名】
ホットヨーガ・パワーベーシック 11:05-11:50 石井裕子
【定員8名】
ホットヨーガリセット・冷えむくみ 20:00-21:00 岸川ゆき

水曜日

スタジオ

【スクール】REBORNS FIT 10：00-11：00 月額：5,500円（税込）
【定員制30名】
エンジョイエアロ 11:15-11:45 平野麗貴
【定員17名】
【映像】Group Power 15 12:00-12:15
【定員制30名】
トラディショナルヨーガ 12:30-13:15 中波美穂
【定員制17名】
【映像】Group Fight 30 13:30-14:00
【キッズスクール】ミライクキッズ 15：00-16：00
【キッズスクール】ミライクジュニア 16：00-17：00
【定員17名】
【映像】Group Fight 30 17:15-17:45
【定員17名】
【映像】Group Groove 30 18:15-18:45
【定員17名】
【映像】Group Fight 15 19:05-19:20
【定員制30名】
Infinity flow 19:30-20:00 微笑いずみ
【定員10名】
Reformer pilates Hip&Legs45 20:30-21:15 微笑いずみ

WOMAN'S STUDIO ACTY Base

ACTYスタジオ

はレッスン消化対象外です

チェックイン 9:30

【定員5名】
Reformer Active 11:15-11:45 綿貫夏生
【定員5名】
Reformer pilates Stretch Flow 12:00-12:30 綿貫夏生
【定員12名】
【映像】Group Fight 15 15:30-15:45
【定員10名】
Infinity kick 18:45-19:15 大塚奈津実
【定員制22名】
ボディデザインピラティス 19:35-20:05 木村淳
【定員制20名】
エンジョイステップ 20:20-20:50 木村淳
【定員制22名】
Group Fight 30 21:05-21:35 布施亮
【定員制22名】
Group Fight 30 21:50-22:20 布施亮

チェックアウト 23:30

ホットスタジオ

【定員8名】
ホットヨーガリセット・冷えむくみ 11:15-12:00 中波美穂
【定員8名】
ホットヨーガ・ウエストシェイプ 19:30-20:15 齋藤こず恵

木曜日

スタジオ

【ベビースクール】ベビーミライク 10：00-10：45
【定員30名】
Infinity flow 11:45-12:30 朴谷唯
【キッズスクール】ミライクキッズ 15：30-16：30
【キッズスクール】ミライクジュニア 16：30-17：30
【キッズスクール】ミライクラン 17：30-18：30
【定員制28名】
Group Power 19:15-19:45 大塚奈津実
【定員10名】
Reformer Active 20:15-20:45 綿貫夏生
【定員10名】
Reformer pilates Stretch Flow 21:00-21:30 鈴木友梨

WOMAN'S STUDIO ACTY Base

ACTYスタジオ

はレッスン消化対象外です

チェックイン 9:30

【定員10名】
Infinity kick 10:50-11:20 朴谷唯
【定員制22名】
RANBOX 11:45-12:15 RAN
【定員制22名】
ZUMBA® 12:40-13:10 NOA
【定員制22名】
ヴォーカリズム 13:25-14:10 片山貴子
【定員16名】
VOLTJUMP 19:15-19:45 Fuka
【定員制22名】
Group Groove 20:00-20:45 Fuka
【ダンススクール】21：00-22：00 Fuka

HPにて受付

ホットスタジオ

【定員8名】
ホットヨーガリセット・冷えむくみ 11:30-12:15 加藤聖子
【定員8名】
オリジナルホットピラティス 12:50-13:35 RAN
【定員8名】
ホットヨーガパワー・ベーシック 20:00-21:00 KURISU

施設閉館時間 23:30

土曜日

スタジオ

施設開館時間7：00

【キッズスクール】ミライクジュニア 8：00-9：00
【キッズスクール】ミライクキッズ 9：00-10：00
【キッズスクール】ミライクキッズ 10：00-11：00
【キッズスクール】ミライクキッズ 11：00-12：00
【定員制30名】
トラディショナルヨーガ 12:15-12:45 田中真紀
【定員制30名】
トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂
【定員制30名】
Group Groove 15:15-15:45 鈴木 友梨
【定員17名】
【映像】Group Fight 15 16:00-16:15
【定員制30名】
パワーヨーガ 16:30-17:00 中波美穂
【定員17名】
【映像】Group Power 30 17:20-17:50

WOMAN'S STUDIO ACTY Base

ACTYスタジオ

はレッスン消化対象外です

【キッズスクール】キッズ空手 9：00-10：00
【ベビースクール】ベビーミライク 10:30-11:15
【定員制16名 】
TOBIPPA15【ビギナークラス】 12:00-12:15 出口優子
【定員16名】
VOLTJUMP 12:40-13:25 綿貫夏生
【定員制16名 】
TOBIPPA 13:45-14:15 出口優子
【定員10名 】
VOLTBOX 14:35-15:05 朴谷唯
【定員10名 】
Reformer Active 15:35-16:05 朴谷唯
【定員10名 】
Reformer pilates Total Basic45 16:20-17:05 鈴木友梨

こちらのクラスはご入会から1年未満の方向けのビギナークラスです

チェックアウト 21:00

ホットスタジオ

チェックイン 9:30

【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック 11:00-11:45 田中真紀
【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック 15:20-16:05 中波美穂

日曜日

スタジオ

【キッズスクール】ミライクジュニア 8：00-9：00
【キッズスクール】ミライクキッズ 9：00-10：00
【キッズスクール】ミライクキッズ 10：00-11：00
【キッズスクール】ミライクキッズ 11：00-12：00
【定員制28名】
Group power 13:00-13:30 大塚奈津実
【定員10名 】
Reformer pilates Total Advance45 14:00-14:45 鈴木友梨
【定員10名 】
Reformer pilates Stretch Flow 15:00-15:30 鈴木友梨
【定員制30名】
トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賀章
【定員17名】
【映像】Group Groove 30 17:45-18:15

WOMAN'S STUDIO ACTY Base

ACTYスタジオ

はレッスン消化対象外です

チェックイン 9:30

【キッズスクール】ミライクジュニア 10：00-11：00
【定員16名 】
TOBIPPA 12:15-12:45 貫井道浩
【定員制20名 】
Group Blast 13:50-14:20 大塚奈津実
【定員制22名 】
Group Fight 14:40-15:10 貫井道浩
【定員制22名 】
Group Fight 15:25-15:55 貫井道浩
【定員制22名】
ZUMBA® 17:00-17:30 芦川礼子

チェックアウト 19:00

ホットスタジオ

【定員8名】
ホットヨーガ・ウエストシェイプ 10:30-11:15 岩本律子
【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック 12:30-13:30 西内やよい

■スタジオレッスンについて
・全クラス【WEB予約制】となっております。※映像レッスンは除く
WEB予約には事前の登録が必要です。
・WEB予約可能枠数は8枠（1枠消化で新たに予約可）です。
ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。
・21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開致します。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
・WEB予約締切後の空枠分の整理券配布はございません。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からレッスン開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更がある場合がございます。

■ホットヨーガについて
・換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。
ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

■映像レッスンについて
・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。