# 2025年2月　スタジオ・アクアスケジュール　※1/28更新

MEGALOS

## MEGALOS MACHIDA Time Line For Studio , Gym , Aqua

### 月曜日

**スタジオA**
- 通常営業開始 9：00 （24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）
- 9：25～9：30 ラジオ体操
- 【web予約：定員73名】リトモス 45 10:00～10:45 長沼 淳子
- 【web予約：定員73名】ZUMBA45 11:05～11:50 大里 清美
- 【web予約：定員68名】健美操45 12:05～12:50 中谷 一江
- 【web予約：定員73名】ヴォーカリズム45 13:05～13:50 中谷 一江
- 【web予約：定員68名】ヒーリング アロマヨーガ 45 14:05～14:50 田中 江里香
- 【web予約：定員40名】美脊柱ヨーガ 30 15:05～15:35 田中 江里香
- キッズチアダンス キッズクラス 16:00～16:50
- キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00～18:00
- 【web予約：定員33名】バレエ ～バーレッスン～30 18:50～19:20 泉 恵理
- 【有料スクール】バレエスクール 60 19:30～20:30 泉 恵理

**スタジオB**
- 【web予約：定員35名】infinity flow30 10:00～10:30 中原 香風（女性限定）
- 【有料スクール】シニア向け 健康スクール 10:50～11:50 キャスト
- 【web予約：定員45名】Group Groove30 12:15～12:45 瀬山 栞
- 【web予約：定員35名】Group Centergy 45 13:05～13:50 幸福 陽子
- 【web予約：定員45名】エンジョイエアロ 40 14:15～14:55 田部 百合恵
- 【映像レッスン：定員30名】【映像】Group Blast30 15:15～15：45
- キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10
- キッズ空手 中上級クラス 17:10～18:10
- 【無料登録制】ランニングサークル 19:00～19:30 赤尾
- 24日：休講
- 【映像レッスン：定員30名】【映像】Group Blast30 20:00～20:30
- 【web予約：定員45名】Group Fight30 21:00～21:30 木村 勇吹

**プール**
- アクアシェイプ 10:20～10:50 中谷 一江
- ■スクール制 リボーンズスイム 11：00～12：00 パーソナルレッスン【有料】10:55～11:25
- パーソナルレッスン【有料】11:30～12:00 フィンスイム 11:55～12:15
- スイム トレーニング 12:25～12:55
- ■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00
- 平泳ぎ・バタフライ <入門> 14:05～14:25
- キッズ 15:00～16:00
- ジュニア1 16:00～17:00
- ジュニア2 17:00～18:00
- ジュニア3 18:00～19:00 選手 18:00～21:00

プール利用時間 22：50 館内退出時間 23：00
（24時間会員＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員はマシンジムの夜間利用可能）

### 火曜日

**スタジオA**
- 通常営業開始 9：00 （24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）
- 【web予約：定員68名】ヒーリングアロマヨーガ 45 9:30～10:15 きよみ
- 【web予約：定員73名】フラダンス 45 10:30～11:15 chie
- 【web予約：定員73名】エンジョイエアロ 30 11:30～12:00 秋山 拓実
- 【web予約：定員73名】ZUMBA 45 12:15～13:00 秋山 拓実
- 【web予約：定員73名】アドバンスエアロ 45 13:20～14:05 秋山 美由紀
- 【web予約：定員45名】アドバンスステップ 45 14:15～15:00 秋山 美由紀
- 【有料レッスン】オリジナルステップ 45 15:15～16:00 秋山 美由紀
- ミライク キッズクラス 16:30～17:30
- ミライク ジュニアクラス 17:30～18:30
- 【無料登録制】デニスサークル（ビックルボール） 19:00～19:30 キャスト
- 11日：休講
- 【web予約：定員30名】TOBIPPA 30 20:00～20:30 露木 陽斗
- 【web予約：定員45名】Group Blast 45 20:55～21:40 林山 幹

**スタジオB**
- 【無料登録制】健康サークル 10:00～10:30 青木
- 11日：休講
- 【WEB予約：定員35名】Group Blast30 10:45～11:15 山川 麻衣
- 【WEB予約：定員45名】Group Fight30 11:30～12:00 伊藤 和愛
- 【web予約：定員41名】トラディショナルヨーガ 45 12:20～13:05 田中 江里香
- 【WEB予約：定員41名】シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香
- 【WEB予約：定員45名】太極拳45 14:10～14:55 畑 明子
- 【WEB予約：定員45名】BAILA BAILA 45 15:05～15:50 奈良 夢
- キッズチアダンス キッズクラス 16:00～16:50
- キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00～18:00
- 【web予約：定員12名】VOLTBOX20 19：30～19：50 久保田 大地
- 【web予約：定員12名】VOLTBOX20 20：10～20：30 久保田 大地
- 【無料登録制】ボディメイクサークル 21:00～21:30 久保田
- 11日：休講

**プール**
- ベビー スクール 10:30～12:00
- クロール・背泳ぎ <応用> 12:05～12:25
- クロール・背泳ぎ <入門> 12:30～12:50
- ■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00
- パーソナルレッスン【有料】14:05～14:35
- キッズ 15:00～16:00
- ジュニア1 16:00～17:00
- ジュニア2 17:00～18:00
- ジュニア3 18:00～19:00 選手 18:00～20:30 ■スクール制 スイムスクール 20:00～21:00
- スイム トレーニング 21：05～21：35

プール利用時間 22：50 館内退出時間 23：00
（24時間会員＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員はマシンジムの夜間利用可能）

### 水曜日

**スタジオA**
- 通常営業開始 9：00 （24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）
- 9：25～9：30 ラジオ体操
- 【web予約：定員73名】エンジョイエアロ 40 9:45～10:25 増田 深雪
- 【web予約：定員73名】バーニングエアロ 45 10:40～11:25 増田 深雪
- 【web予約：定員68名】ボディデザイン ピラティス 45 11:45～12:30 増田 深雪
- 【web予約：定員37名】Group Power30 12:50～13:20 林山 幹
- 【web予約：定員68名】かんたんストレッチ 30 13:40～14:10 林山 幹
- 【web予約：定員33名】バレエ ～バーレッスン～30 14:30～15:00 泉 恵理
- 【web予約：定員45名】バレエ30 15:20～15:50 泉 恵理
- キッズバレエ1 16:10～17:10
- キッズバレエ2 17:10～18:10
- キッズバレエ3 18:10～19:10
- 【web予約：定員73名】ジャズダンス45 19:35～20:20 SAKURA
- 【web予約：定員73名】リトモス45 20:45～21:30 長沼 淳子

**スタジオB**
- 【web予約：定員35名】Group Centergy 30 9:50～10:20 林山 幹
- 【web予約：定員45名】ZUMBA45 10:45～11:30 ASA
- 【web予約：定員45名】BAILA BAILA 45 11:45～12:30 力石 美香
- 【有料スクール】シニア向け 健康スクール 12:45～13:45 キャスト
- 【無料登録制】サークル 14:25～14:55 高嶋
- 1・3・週目：ウォーキング 2・4週目：健康
- 【映像レッスン：定員30名】【映像】ヨーガ30 15:20～15：50
- キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10
- キッズ空手 中上級クラス 17:10～18:10
- 【映像レッスン：定員30名】【映像】ヨーガ30 18:30～19：00
- 【web予約：定員12名】VOLTBOXstart20 19：20～19：40 久保田 大地
- 【web予約：定員12名】VOLTBOX20 20：00～20：20 久保田 大地
- 【web予約：定員12名】VOLTBOX maximum 30 20:40～21:10 久保田 大地

**プール**
- すっきり 肩・腰・膝 9:55～10:15
- インストラクター オリジナルアクア 10:25～10:55 吉田 賢一
- インストラクター オリジナルアクア 11:05～11:35 吉田 賢一
- ■登録制 マスターズ サークル 12:00～13:00
- ■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00
- パーソナルレッスン【有料】14:05～14:35
- キッズ 15:00～16:00
- ジュニア1 16:00～17:00
- ジュニア2 17:00～18:00
- ジュニア3 18:00～19:00 選手 18:00～20:20 ■スクール制 スイムスクール 20:00～21:00
- スイム トレーニング 21：05～21：35

プール利用時間 22：50 館内退出時間 23：00
（24時間会員＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員はマシンジムの夜間利用可能）

## MEGALOS MACHIDA Time Line For Studio , Gym , Aqua

### 木曜日

**スタジオA**
- 通常営業開始 9：00 （24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）
- 【web予約：定員73名】エンジョイエアロ 40 10:00～10:40 山岸 厚子
- 【web予約：定員68名】トラディショナルヨーガ 45 11:00～11:45 山岸 厚子
- 【web予約：定員68名】ボディデザイン ピラティス 45 12:05～12:50 山岸 厚子
- 【web予約：定員73名】ZUMBA45 13:10～13:55 TOMOKO
- 【web予約：定員68名】やすらぎヨーガ 30 14：10～14：40 中原 邦子
- 【web予約：定員68名】トラディショナルヨーガ 45 15:00～15:45 中原 邦子
- キッズバレエ1 16:10～17:10
- キッズバレエ2 17:10～18:10
- キッズバレエ3 18:10～19:10
- 【web予約：定員68名】やすらぎヨーガ30 19:30～20:00 林山幹
- 【web予約：定員50名】Group Centergy 45 20:15～21:00 林山幹
- 【web予約：定員73名】Group Groove 30 21:20～21:50 伊藤 和愛

**スタジオB**
- 【web予約：定員35名】Group Centergy 45 9:55～10:40 幸福 陽子
- 【web予約：定員45名】フラダンス45 11:00～11:45 町田 あけみ
- 【無料登録制】テニスサークル（ビックルボール） 12:15～12:45 幸福
- 【有料イベント】骨盤連動 トレーニング 13:10～13:50 土屋 きこ
- 【web予約：定員45名】ラテンエクスプレス コンサルサ 30 14：10～14：40 TOMOKO
- 【web予約：定員45名】リトモス 45 15:00～15:45 HONA
- ミライク キッズクラス 16:00～17:00
- ミライク ジュニアクラス 17:00～18:00
- ミライクRUN 18:00～19:00
- 【映像レッスン：定員30名】【映像】Group Blast30 19:30～20:00
- 【web予約：定員45名】Group Fight 30 20:25～20:55 伊藤 和愛

**プール**
- ベビー スクール 10:30～12:00
- スイム トレーニング 12:25～12:55
- ■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00 リボーンズスイム 13：00～14：00
- パーソナルレッスン【有料】14:05～14:35 クロール・背泳ぎ（応用） 14：05～14：25
- キッズ 15:00～16:00
- ジュニア1 16:00～17:00
- ジュニア2 17:00～18:00
- ジュニア3 18:00～19:00 選手 18:00～21:00 マスターズサークル 21:00～22:00

マシンジム・プール利用時間 22：50
施設閉館時間 23：00

### 土曜日

**スタジオA**
- 営業開始 9：00
- ミライク ジュニアクラス 9:00～10:00
- ミライク ジュニアクラス 10:00～11:00
- 【web予約：定員73名】リトモス45 11:20～12:05 MIYA
- 【web予約：定員73名】エンジョイエアロ 40 12:20～13:00 金田 あけみ
- 【web予約：定員68名】トラディショナルヨーガ 45 13:15～14:00 金田あけみ
- 【web予約：定員73名】アドバンス エアロ 45 14:15～15:00 金田 あけみ
- 【有料レッスン】オリジナルエアロ 45 15:15～16:00 金田 あけみ
- 【web予約：定員45名】Group Blast 45 16:20～17:05 林山 幹
- 【web予約：定員73名】Group Fight 45 17:20～18:05 伊藤 和愛
- 【web予約：定員37名】Group Power 30 18:25～18:55 伊藤 和愛

**スタジオB**
- ミライク キッズクラス 9:00～10:00
- ミライク キッズクラス 10:00～11:00
- ミライク キッズクラス 11:00～12:00
- 【web予約：定員45名】ShowStyle Dance30 12:20～12:50 MIYA
- 【web予約：定員45名】Group Groove 45 13:05～13:50 玉木 陽
- 【web予約：定員45名】Group Fight 45 14:05～14:50 玉木 陽
- 【web予約：定員45名】フリースタイル STAGE 15:05～15:35 N A K A N O
- 【有料キッズイベント】キッズストリート ダンスイベント 15:45～16:45
- 【web予約：定員45名】ZUMBA 45 17:00～17:45 長谷川 なごみ

**プール**
- 選手 6:00～9:30
- ジュニア2 8:30～9:30 ジュニア1 9:30～10:30
- ベビー スクール 10:30～12:00
- アクアダンス30 12:40～13:10 倉田 幸
- キッズ 13:30～14:30
- キッズ 14:30～15:30
- ジュニア1 15:30～16:30
- ジュニア2 16:30～17:30
- ジュニア3 17:30～18:30
- アクアシェイプ 19:40～20:10 早川 陽佑

プール利用時間 20：50 館内退出時間 21：00
（24時間会員＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員はマシンジムの夜間利用可能）

### 日曜日

**スタジオA**
- 営業開始 9：00 （24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）
- ミライク キッズクラス 9:00～10:00
- ミライク ジュニアクラス 10:00～11:00
- 【web予約：定員68名】ボディデザイン ピラティス30 11:20～11:50 岸本ひろみ
- 【web予約：定員68名】トラディショナルヨーガ45 12:05～12:50 岸本ひろみ
- 【web予約：定員50名】Group Centergy 45 13:30～14:15 林山 幹
- 【web予約：定員37名】Group Power 45 14:35～15:20 林山 幹
- 【web予約：定員30名】TOBIPPA 30 15:40～16:10 山川 麻衣
- 【web予約：定員73名】Group Groove 45 16:30～17:15 林山 幹
- 【web予約：定員68名】トラディショナルヨーガ45 17:50～18:35 林山 幹

**スタジオB**
- ミライク RUN 9:00～10:00
- ミライク キッズクラス 10:00～11:00
- ミライク キッズクラス 11:00～12:00
- 【無料登録制】ランニングサークル 12:20～12:50 露木
- 【web予約：定員45名】ZUMBA 45 13:10～13:55 岸本 ひろみ
- 【web予約：定員12名】VOLTBOX20 14：20～14：40 露木 陽斗
- 【web予約：定員12名】VOLTBOX20 14：50～15：10 露木 陽斗
- ミライク ジュニアクラス 15:30～16:30
- ミライク RUN 16:30～17:30

**プール**
- 選手 6：00～9：30
- ジュニア2 8:30～9:30 ジュニア1 9:30～10:30
- キッズ 10:30～11:30
- キッズ 11:30～12:30
- 少人数キッズ 12:30～13:30
- 選手 13:30～16:00
- アクアダンス30 16:05～16:35 早川 陽佑
- キッズパーソナル 17：00～17：30
- マスターズクラス 17：00～18：00

プール利用時間 19：50 館内退出時間 20：00
（24時間会員＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員はマシンジムの夜間利用可能）

### □ フリー遊泳日

10日(月)・20日(木)

□ 有料制のクラス ①バレエ ②オリジナルステップ ③オリジナルエアロ

・有料制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。

### □ クラス説明

- のレッスンは初めての方も安心してご参加できるクラスです。
- のレッスンは新設レッスン・時間変更・担当者変更のクラスです。
- のレッスンは映像レッスンのクラスです。
- 女性限定 のレッスンは女性限定のクラスです。
- のレッスンは入会後１年未満の方限定クラスです。

### □ WEB予約システム導入クラス

・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。
・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分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございません。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。

### □ スタジオレンタルについて

スタジオレッスンを実施していない時間帯はスタジオの貸し出しを行っております。
60分毎/550円（税込） ※詳細はキャストまでお尋ねください。