

MEGALOS

	MEGALOS MACHIDA Time Line For Studio , Gym , Aqua						MEGALOS MACHIDA Time Line For Studio , Gym , 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				
9:00	通常営業開始 9：00 （24時間&ナイトニング会員は除く）																		9:00			
9:30	9：25～9：30 ラジオ体操			【WEB予約：定員68名】			9：25～9：30 ラジオ体操						ミライク ジュニアクラス 9:00～10:00	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 9:00～10:00	ミライク RUN 9:00～10:00		6：00～9：30 選手	9:30		
10:00	【WEB予約：定員73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】	【WEB予約：定員35名】		【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員35名】		■スクール制 リボーンズスイム 9：30～10：30							10:00		
10:30	リトモス 45 10:00～10:45 長沼 淳子			【WEB予約：定員73名】			【WEB予約：定員73名】			【WEB予約：定員73名】	40 9:45～10:25 増田 深雪		10:00～10:40 山岸 厚子			ミライク ジュニアクラス 10:00～11:00	ミライク キッズクラス 10:00～11:00		ミライク ジュニアクラス 10:00～11:00		10:30	
11:00	【WEB予約：定員73名】	シニア向け 健康スクール 10:50～11:50 キャスト		フラダンス 45 10:30～11:15 chie	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】					【WEB予約：定員73名】	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		【WEB予約：定員68名】	ミライク キッズクラス 11:00～12:00	11:00	
11:30	ZUMBA 45 11:05～11:50 大里 清美			【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】		トラディショナルヨーガ 45 11:00～11:45 山岸 厚子	フラダンス45 11:00～11:45 町田 あけみ		11:20～12:05 MIYA			ボディデザイン ピラティス 11:20～11:50 岸本ひろみ	ミライク キッズクラス 11:00～12:00		【WEB予約：定員68名】	ミライク キッズクラス 11:00～12:00	11:30	
12:00	【WEB予約：定員68名】			エンジョイエアロ 40 11:30～12:10 秋山 拓実			【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員68名】						【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】		トラディショナルヨーガ 45 12:05～12:50 岸本ひろみ	【無料登録制】	12:00	
12:30	健美操 45 12:05～12:50 中谷 一江	Group Blast 30 12:15～12:45 廣瀬 適汰		【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員41名】		【WEB予約：定員37名】	【有料スクール】		【WEB予約：定員73名】	【有料スクール】		スィムトレーニング 12:25～12:55			スィムトレーニング 12:25～12:55	【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】		ランニングサークル 12:20～12:50 キャスト		12:30
13:00	【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員35名】		ZUMBA 45 12:25～13:10 秋山 拓実	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68名】	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員73名】	【有料レッスン】		【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】		アクアダンス30 12:40～13:10 倉田 幸					13:00	
13:30	ヴォーカリズム 45 13:05～13:50 中谷 一江	Group Centergy 45 13:05～13:50 廣瀬 適汰		【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員41名】		【WEB予約：定員68名】	【無料登録制】		【WEB予約：定員73名】	【有料レッスン】		【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】		トラディショナルヨーガ 45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Groove 45 13:05～13:50 玉木 陽		【WEB予約：定員50名】	ZUMBA 45 13:10～13:55 岸本 ひろみ		13:30
14:00	【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】		Group Fight 45 13:30～14:15 都築 紀彦	シェイプヨーガ30 13:20～13:50 田中 江里香		【WEB予約：定員45名】	【WEB予約：定員35名】		【WEB予約：定員68名】	【無料登録制】		【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】		Group Centergy 45 13:30～14:15 林山 幹	【WEB予約：定員12名】		【WEB予約：定員37名】	【WEB予約：定員12名】	14:00	
14:30	ヒーリング アロマヨーガ 45 14:05～14:50 田中 江里香	エンジョイエアロ 40 14:15～14:55 田部 百合恵		【WEB予約：定員50名】	太極拳45 14:05～14:50 畑 明子		【WEB予約：定員33名】	【無料登録制】		【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】		アドバンス エアロ 45 14:15～15:00 金田 あけみ	Group Fight 45 14:05～14:50 玉木 陽		【WEB予約：定員37名】	【WEB予約：定員12名】	14:30	
15:00	【WEB予約：定員40名】	【WEB予約：定員35名】		Group Centergy 45 14:35～15:20 都築 紀彦	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員45名】	【WEB予約：定員35名】		【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】		Group Power 45 14:45～15:30 林山 幹	VOLT BOX20 14:45～15:05 キャスト		【WEB予約：定員30名】	ミライク ジュニアクラス 15:30～16:30	★登録制 スイミングサークル 15：30～16：00	15:00
15:30	美脊柱ヨーガ 30 15:05～15:35 田中 江里香	歌ってMOVE 30 15:15～15:45 伊藤 和愛			BAILA BAILA 45 15:05～15:50 奈良 夢		【WEB予約：定員45名】	【WEB予約：定員35名】		【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】		オリジナルエアロ 45 15:15～16:00 金田 あけみ	グループスタイル STAGE 15:05～15:35 N A K A N O		【WEB予約：定員30名】	ミライク ジュニアクラス 15:30～16:30	★登録制 スイミングサークル 15：30～16：00	15:30
16:00																					16:00	
16:30	キッズチアダンス キッズクラス 16:00～16:50	キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10		キッズチアダンス キッズクラス 16:00～16:50			キッズバレエ1 16:10～17:10	キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10		キッズバレエ1 16:10～17:10	ミライク キッズクラス 16:00～17:00		【WEB予約：定員45名】			Group Blast 45 16:30～17:15 林山 幹	キッズストリート ダンスイベント 15:45～16:45		【WEB予約：定員73名】	ミライク RUN 16:30～17:30	★登録制 スイミングサークル 15：30～16：00	16:30
17:00				ミライク キッズクラス 16:30～17:30																	17:00	
17:30	キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00～18:00	キッズ空手 中上級クラス 17:10～18:10		キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00～18:00			キッズバレエ2 17:10～18:10	キッズ空手 中上級クラス 17:10～18:10		キッズバレエ2 17:10～18:10	ミライク ジュニアクラス 17:00～18:00		【WEB予約：定員73名】	ZUMBA 45 17:00～17:45 長谷川 なごみ		Group Fight 45 17:30～18:15 伊藤 和愛			【WEB予約：定員68名】	ミライク RUN 16:30～17:30	★登録制 スイミングサークル 15：30～16：00	17:30
18:00				ミライク ジュニアクラス 17:30～18:30																	18:00	
18:30																					18:30	
19:00	【WEB予約：定員33名】			【無料登録制】	ピククルボール サークル 19:00～19:30 キャスト		【映像】 ヨーガ30 18:30～19：00			【WEB予約：定員68名】			【WEB予約：定員68名】								19:00	
19:30	【有料スクール】	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員37名】	【WEB予約：定員12名】		【WEB予約：定員30名】	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員68名】			【WEB予約：定員12名】								19:30	
20:00	バレエスクール 60 19:30～20:30 泉 恵理			【WEB予約：定員45名】	VOLTBOX maximum30 20:00～20:30 久保田 大地		【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】		【WEB予約：定員50名】			【WEB予約：定員12名】								20:00	
20:30																					20:30	
21:00	【WEB予約：定員30名】			【無料登録制】	ボディメイクサークル 21:00～21:30 キャスト		スィムトレーニング 21：05～21：35			【WEB予約：定員68名】			【WEB予約：定員12名】								21:00	
21:30	TOBIPPA30 21:10～21:40 伊藤 和愛																				21:30	
22:00																					22:00	
22:30																					22:30	
23:00	プール利用時間 22：50 館内退出時間 23：00 （24時間会員&ナイトニング会員はマシジムの夜間利用可能）			プール利用時間 22：50 館内退出時間 23：00 （24時間会員&ナイトニング会員はマシジムの夜間利用可能）			プール利用時間 22：50 館内退出時間 23：00 （24時間会員&ナイトニング会員はマシジムの夜間利用可能）			マシジム・プール利用時間 22：50 施設閉館時間 23：00											23:00	