2026年1月　スタジオ・アクアスケジュール

店舗情報		
■営業時間	月曜日～木曜日	9:00～23:30
	土曜日	9:00～21:00
	日曜日・祝日	9:00～20:00
	毎週金曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS MACHIDA Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

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）

スタジオA
- 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 浮子
- 【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45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73名】 Group Centergy45 19:45～20:30 都築 紀彦
- 【WEB予約：定員43名】 Group Power45 20:50～21:35 都築 紀彦

スタジオB
- 【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
- 【映像レッスン：定員30名】 【映像】 Group Blast30 12:15～12:45
- 【WEB予約：定員35名】 Group Centergy45 13:05～13:50 小林 慶祐
- 【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
- 【WEB予約：定員35名】 歌ってMOVE30 15:15～15:45 柳田 彩水
- 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
- 【WEB予約：定員12名】 VOLT BOX20 20:00～20:20 久保田 大地
- 【WEB予約：定員12名】 VOLT BOX20 20:30～20:50 久保田 大地

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
- 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
- 選手 18:00～21:00
- ★登録制 スイミングサークル 21：00～21：40
- ★月1回開催 開催日はプール内POPを ご確認ください。

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

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）

スタジオA
- 【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40 11:30～12:10 秋山 拓実
- 【WEB予約：定員73名】 ZUMBA45 12:25～13:10 秋山 拓実
- 【WEB予約：定員73名】 Group Fight45 13:30～14:15 都築 紀彦
- 【WEB予約：定員50名】 Group Centergy45 14:35～15:20 都築 紀彦
- 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】 ビックルボール サークル 19:00～19:30 キャスト
- 【WEB予約：定員30名】 TOBIPPA30 20:00～20:30 中道 颯汰
- 【WEB予約：定員45名】 Group Blast45 20:55～21:40 林山 幹

スタジオB
- 【発表会短期スクール】 フラダンス短期スクール60 9：15～10：15 Chie ※3/13(金)発表会の為の短期スクールです
- 【WEB予約：定員45名】 Group Groove30 10:45～11:15 瀬山 菜
- 【映像レッスン：定員30名】 【映像】 Group Fight30 11:30～12:00
- 【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 14:05～14:50 畑 明子
- 【WEB予約：定員45名】 BAILA BAILA45 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】 VOLT BOX20 19:20～19:40 水川 快生
- 【WEB予約：定員12名】 ※女性限定※ VOLT BOX20 20:00～20:20 水川 快生
- ↑女性限定レッスン↑
- 【WEB予約：定員12名】 VOLT BOX20 20:40～21:00 水川 快生

プール
- 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
- 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

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）

スタジオA
- 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 ビラティス45 11:45～12:30 増田 深雪
- 【WEB予約：定員43名】 Group Power30 12:50～13:20 畔柳 大
- 【WEB予約：定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 畔柳 大
- 【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
- 【有料スクール】 バレエスクール60 19:20～20:20 泉 恵理
- 【WEB予約：定員73名】 リトモス45 20:45～21:30 長沼 浮子

スタジオB
- 【WEB予約：定員35名】 Group Centergy30 9:45～10:15 林山 幹
- 【WEB予約：定員45名】 ZUMBA45 10:45～11:30 ASA
- 【WEB予約：定員45名】 BAILA BAILA45 11:45～12:30 カ石 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 （健康・ウォーキング） 14:25～14:55 キャスト
- 【WEB予約：定員35名】 歌ってMOVE30 15:20～15:50 中道 颯汰
- 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35名】 Group Blast45 19:45～20:30 都築 紀彦
- 【WEB予約：定員45名】 Group Fight45 20:50～21:35 都築 紀彦

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
- 選手 18:00～20:00
- ■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

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）

スタジオA
- 【WEB予約：定員50名】 Group Centergy45 9:50～10:35 小林 慶祐
- 【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 ビラティス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33名】 バレエ ～バーレッスン～30 19:20～19:50 泉 恵理
- 【WEB予約：定員50名】 Group Centergy45 20:25～21:10 林山 幹
- 【WEB予約：定員30名】 TOBIPPA30 21:30～22:00 中道 颯汰

スタジオB
- 【WEB予約：定員45名】 エンジョイエアロ40 10:00～10:40 山岸 厚子
- 【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】 ビックルボール サークル 12:15～12:45 キャスト
- 【有料スクール：定員15名】 13:10～13:50 骨盤運動トレーニング 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
- 【WEB予約：定員41名】 やすらぎヨーガ30 19:30～20:00 林山 幹
- 【無料登録制】 1・3週目ボディメイクサークル 2・4週目ランニングサークル 20:30～21:00 キャスト

プール
- ■スクール制 リボーンズスイム 9：30～10：30
- パーソナルレッスン 【有料】 11:30～12:00
- 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
- パーソナルレッスン【有料】 14:05～14:35 平泳ぎ・バタフライ （応用） 14：05～14：25
- 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

営業開始　9：00

スタジオA
- 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 11:15～12:00 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 Blast45 16:30～17:15 林山 幹

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 Dance40 12:10～12:50 MIYA
- 【WEB予約：定員45名】 Group Groove45 13:05～13:50 玉木 陽
- 【WEB予約：定員45名】 Group Fight45 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 ＮＡＫＡＮＯ
- 【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】 ZUMBA45 17:00～17:45 長谷川 なごみ

プール
- 選手 6:00～9:30
- アクアダンス30 12:40～13:10 倉田 幸
- 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

営業開始　9：00　（24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）

スタジオA
- 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 ビラティス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 Centergy45 13:30～14:15 林山 幹
- 【WEB予約：定員43名】 Group Power45 14:35～15:20 林山 幹
- 【WEB予約：定員30名】 TOBIPPA30 15:40～16:10 柳田 彩水
- 【WEB予約：定員73名】 Group Groove45 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】 ※女性限定※ ボディメイクサークル 12:20～12:50 キャスト
- ↑女性限定サークル↑
- 【WEB予約：定員45名】 ZUMBA45 13:10～13:55 岸本 ひろみ
- 【WEB予約：定員12名】 VOLT BOX20 14:15～14:35 中道 颯汰
- 【WEB予約：定員12名】 VOLT BOX20 14:45～15:05 中道 颯汰
- ミライク ジュニアクラス 15:30～16:30

プール
- 選手 6：00～9：30
- 選手 13:00～14:30
- ★登録制 スイミングサークル 15：30～16：00
- アクアダンス30 16:05～16:35 朴 梨里
- マスターズクラス 17：00～18：00
- ★15：30-16：00 スイミングサークル
- 月1回開催 開催日はプール内POPを ご確認ください。

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）

□ 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・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。
- のレッスンは暗闇のクラスです。
- のレッスンは入会日から1年未満の方限定のクラスです。
- 登録制のサークルとなります。

□ 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。

□ フリー遊泳日

10日(土)・20日(火)

□ 有料制のクラス　①バレエ　②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。

□ 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。

スタジオプログラムのご案内

クラス名	強度	難度	内容
«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム			
エンジョイエアロ	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します
バーニングエアロ	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます
アドバンスエアロ	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しみます
オリジナルエアロ	★★★	★★★	インストラクターオリジナルの動きを用いて、アドバンスエアロから更に強度を上げて楽しみます
ZUMBA®	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ
リトモス	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム
ラテンエクスプレスコンサルサ	★★	★	エアロビクスとサルサを融合し巧緻性・筋バランスにもフォーカスしたラテンダンスエクササイズ
BAILA BAILA	★★	★	ラテン系の音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発のダンスプログラム
«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます			
フリースタイル STAGE	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
フラダンス	★★	★	フラダンスの踊りを楽しみます
バレエ～バーレッスン～	★★	★★	バレエバーを使用してバレエの動き、基礎を楽しむクラス
バレエ	★★★	★★★	バレエのテクニックや振付を楽しむクラス
«MOSSA» その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム			
Group Power	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするショートクラス
Group Fight	★★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
Group Blast	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス
Group Groove	★★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
Group Centergy	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス
«インナーパワー» 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます			
太極拳	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス
健美操	★★	★	呼吸、精神、身体の３つの調和で身体のバランスを整える、静と動を組み合わせた健康体操
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます			
やすらぎヨーガ	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します
シェイプヨーガ	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます
トラディショナルヨーガ	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
美脊柱ヨーガ	★	★	ローラー（ストレッチポール®）を使用し、ヨーガのポーズを行いながら脊柱を調整します
ヒーリングアロマヨーガ	★	★	アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます			
やさしいピラティス	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます
ボディデザインピラティス	★★	★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます
«コーディネーション» 様々なエクササイズで体の調整を行います			
かんたんストレッチ	★	★	血行促進し、肩こり、腰痛、便秘解消、美肌へと導くクラス
«VOLTプログラム» 暗闇の中、フィットネスと音楽を楽しむメガロスオリジナルプログラム			
VOLTBOX	★★	★	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス
VOLTBOX maximum	★★★	★★	本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス
«TOBIPPA»メガロスオリジナルのトランポリンプログラム			
TOBIPPA	★★★	★★	トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせた跳びっぱなしのプログラム
«REBORNS(リボーンズ)» 生涯元気にライフ＆スポーツを楽しむためのプログラム ※有料 登録制			
REBORNS FIT	★	★	生涯元気にライフ＆スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくりのスクール
«映像レッスン» スクリーンに映された映像を楽しみながらワークアウトするクラス			
映像レッスン	クラスにより異なります		映像を見ながらレッスンを楽しむクラス