## 2024年9月スタジオ・アクアスケジュール【暫定版】



M fight



議情報 メガロス三鷹 選業時間 火曜日全曜日 9:30-23:00 土曜日 9:30-21:00 日曜日・昭日 9:30-20:00



					MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua																				
		火曜日			水曜日			木曜日				金曜日			土曜日				日曜日						
9:30	スタジオA	スタジオA スタジオB ホットスタジオ ブール 営業開始 9:30		スタジオム	スタジオ		スタジオ  スタジオ			スタジオA スタジオB ホットスタジオ ブール 営業開始 9:30			フール	スタジオA スタジオB ホットスタジオ ブール 営業開始 9:30				スタジオA スタジオB ホットスタジオ プール 営業開始 9:30			フール	9:30			
	(定員制)40名			(定員制) 35名			富葉開始 9:30 [定員制]40名				【定員制】40名 「常用額130A			(定開制)35名				(定員制)35名							
10:00	エンジョイエアロ 10:00-10:30 西村 知里	フラダンス 10:00-10:30 林 啓子			ヒーリング アロマヨーガ 10:00-10:45 高屋 由紀子	【定員制】27名 ラテンエクスプレス コンサルサ 10:10-10:40 中島 範子	<b>(定員制)</b> 20名	キッズスクール 9:45-10:45 キッズスクール利用コース :最大3コース	エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 委盗	健美操 9:50-10:35 菊池 久美			ナニアロハ 9:55-10:25 木村 淳 【定員制】40名	太極拳 9:50-10:20 境岡 美奈江 【登録制】	<b>(定員制) 20名</b>		トラディショナル3ーガ 10:00-10:30 小坂京子	ミライク [ジュニア] 9:00-10:00		ベビースクール	ボディデザイン ピラティス 9:50-10:35 葉月 5ひろ	2549 [ジュニア] 9:00-10:00	【定員制】20名	キッズスクール 9:30-10:30	10:00
11:00	(定員制)40名 ラテンパシオン 10:45-11:30 石間 みどり	【定員制】32名 ボディデザイン	【定員制】12名 ¥	ベビースケール 10:30-12:00	【定員制】40名 『ピュアウォーク 11:00-11:30	【定員制】32名 太極拳 11:00-11:30	ホットヨーガ ウエストシェイブ 10:30-11:15 菊池久美	すっきり肩・膝 (定員24名) 11:00-11:20	【定員制】40名 パーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄	3540	(定員制)20名 ホット3ーガリセット 骨盤 10:45-11:30 上野 瑞恵	アクアダンス (定員36名) 11:00-11:30	エンジョイエアロ 10:40-11:10 木村 淳	Life&サークル 9月1日より受付開始 ※詳細は8月20日以降	ホット3ーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき	ベビースクール 10:30-12:00	【定員制】35名 1.3.3週日 パワー3-ガ 2.4週日 シェイブ3-ガ 10:45-11:15 小坂 京子	[キッズ] 10:00-11:00 [キッズ]	<b>♥</b> 【定員制】20名	9:50-11:30	【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:50-11:30 松原 恵子	[キッズ] 10:00-11:00	トラディショナルヨーガ 10:45-11:15 中村隆	アクアシェイブ (定員36名) 10:45-11:15 守本 強	11:00
11:30 12:00	【定員制】35名 オリジナルコンディショニ 11:45-12:15	(定員制)32名	REBORNS スクール 11:00-12:00		新井公久枝 (定員制)40名 ヴォーカリズム	増岡 美奈江		平泳ぎ・パタクライ(入門) 11:35-11:55(定員24名)	【定員制】40名 DanSing® 11:40-12:10 高木 愛查	[ベビー] 11:00-11:45		米田幹子	エンジョイステップ 11:25-11:55 秋野 朝美	ミライク [ベビー] 11:20-12:05			【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho	11:00-12:00 [キッズ] 12:00-13:00	ホットヨーガ ベーシック 11:20-12:05 加藤 聖子	アクアアドバンス (定員36名) 11:30-12:00 山路 陽子	【定員制】35名 エンジョイステップ 11:45-12:15	[キッズ] 11:00-12:00		ベビースケール	11:30
12:30	金子 智恵 (定員制)40名	石関 みの (登録制)			11:50-12:20 毎手洗 香代 (定員制)40名 ハーモニズム	【定員制】21名	<u>Ş</u>	デ スイムスクール 12:00-13:00 初級 田村 中上級 模本	(定員制)35名 Group Power 12:30-13:00	【定員制】32名 美育柱3-ガ 12:30-13:10	=	スイムスケール 12:00-13:00 中上級 谷	【定員制】35名 バーニングステップ 12:10-12:40 秋野 朝美	[定員制]32名		スイムスクール 12:00-13:00 初級 藤田 上級 篠原	【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 原田 征哉		プ 【定員制】20名	マスターズサークル 12:05~13:05 荻尾	松原 惠子 【定員制】40名 MEGADANZ	[ジュニア] 12:00-13:00	<b>♥【定員制】20名</b> ホット3ーガ	11:35-12:35	12:30
13:00	77517人70人 12:30-13:15 金子 智恵	9月1日より受付開始 ※詳細は8月20日以降	(定員制)20名	クロール・背泳ぎ (入門) 12:50-13:10(定員24名) アクアダンス (定員36名)	12:35-13:05 御手洗 香代	パレエペパーレッスンペ 12:40-13:10 KAKO 【定員制】21名	REBORNS athlete 12:30-13:30		宮崎 亜弥 (定員制)35名	12:30-13:10 対川 朝子	(定員制)20名 ホット3ーガペーシック (中温クラス) 13:00-13:45	★予約不要 <u>業女性限定</u>	[定員制]27名 infinity flow 12:55-13:10	美育柱3-ガ 12:35-13:15 大山 幸子	■【定員制】20条	パーソナルレッスン 13:00-13:30	(定員制)20名 (ES=2531 VOLTBOX 13:10-13:40	(定員制)32名	骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子	,,,,,	12:30-13:15 岸川 ゆき	【定員制】27名 infinity flow	アドバンス 12:30-13:15 中村隆		13:00
13:30	フリースタイルNEX 〜ハウスダンス〜 13:30-14:00 西澤 竜一	パソーコーガ 13:30-14:00 岸川 ゆき	骨盤 13:15-14:00 Aki	13:15-13:45 米田 幹子	(定員制)35名 美曲線3ーガ 13:35-14:05 美宅 玲子	/ī/-I 13:25-13:55 KAKO		Liquid YOGA (定員36名) 13:30-14:00 森 裕子	バーニングステップ 13:15-14:00 松原 恵子 【定員制】40名	ベルヴィックストレッチ 13:30-14:00 小松 明日美	浅賀 麻実	パーソナルレッスン 13:30-14:00	ZUMBA 13:30-14:00 菊池 良子 【定員制】40名	【定員制】32名 ボディデザル ビデティス 13:35-14:05 大山 幸子	ホットヨーガ ウエストシェイブ 13:30-14:15 森奈苗	T-crush30 (定員36名) 13:35-14:05 获尾 朋之	原田 征哉	トラテイショブルコーガ 13:20-13:50 MARIKO (定員制)32名			【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 13:30-14:10 岸川 ゆき	13:20-13:35 【定員制】32名 ポディデザイン ピラティス 13:50-14:20	★予約不要 ※女性限定 ②(定員制)20名	キッズスクール 13:00-15:30 ※ウォーキングコース マッサージブール スチームサウナを ご利用頂けます。	13:30
14:30	Group Fight 14:15-14:45 原田 征哉	トラディショナルヨーガ 14:15-14:45 岸川 ゆき	(定員制)20名 ホットスタイル ビラティス	バーソナルレッスン 14:00-14:30 パーソナルレッスン 14:30-15:00 最大23-ス使用	【定員制】40名 ZUMBA 14:30-15:15	(定員制)32名 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 英宅 玲子	(定員制)20名 ホットヨーガペーシック (中温クラス)	(定員36名) 14:05-14:35 森 裕子	Group Groove 14:15-14:45 伊藤 昭平	【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:25-14:55 浅質 麻実		(定員24名) 14:00-14:30 バーソナルレッスン 13:00-13:30	ラテンエクスプレス コンサルサ 14:15-15:00 菊池 良子	【定員制】32名 シェイプヨーガ 14:25-14:55 大山 幸子		70-ル・背泳ぎ (応用) 14:10-14:30 (定費24名)	Group Fight 14:00-14:45 五木 陽	Group Centergy 14:10-14:40 水井 智久	************************************		(定員制)40名 Group Fight 14:30-15:15	浅見 由紀子 【定員制】32名 パワーヨーガ 14:35-15:05	ホットヨーガ ウエストシェイプ 14:10-14:55 原田 正美	曜日、時間によっては遊 泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。	14:30
15:00 15:30			14:30-15:15 福永 恭子		小山 江里子 【定員制】40名 ZUMBA		14:30-15:15 御手洗 香代		定員制 40名   ZUMBA   15:00-15:30   長谷川 なごみ					【定員制】27名 ウエストトレーニング 15:15-15:30	★予約不要		【定員制】40名 Group Groove 15:00-15:45 1.3.5週目: Fuka 2.4週目: 伊藤昭平	ミライク [キッズ] 15:00-16:00	<b>♥</b> [定員制]20名		荻尾 朋之  【定員制】30名  VOLTJUMP	岸川 ゆき 【登録制】 Life&サークル			15:00
16:00				キッズスクール 15:10-18:30	15:30-16:00 小山 江里子	キッズパレエ	(定員制) 20名 ホットコーガ	キッズスケール 15:10-18:30				キッズスクール 15:10-18:30		35-40			(定員制)40名 ZUMBA 16:00-16:45	5549	ポットヨーガ アドパンス 15:30-16:15 MARIKO	キッズスクール 13:10-19:30 ※ウォーキングコース マッサージブール スチームサウナを	15:30-16:00 知久 怜奈 【定員制】35名	9月1日より受付開始 ※詳細は8月20日以降 【映像】		イベント・短期教室 最大23-ス使用	16:00
16:30 17:00		キッズ空手 スクール [キッズ]		※ウォーキングコース マッサージブール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊		スクール [リトル] 16:00-17:00	原線Jセット 16:10-16:55 房枝	※ウォーキングコース マッサージブール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊	キッズ チアリーディング スクール		Ī	※ウォーキングコース マッサージブール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊		[キッズ] 16:00-17:00		キッズスクール 15:10-19:30 ※ウォーキングコース	TOMOKO TOMOKO	[ジュニア] 16:00-17:00		ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊 泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。	Group Power 16:15-17:00 宮崎 亜弥	Group Groove30 16:10-16:40		W.	16:30
17:30		16:30-17:30		泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。		キッズパレエ スクール [ペーシック] 17:00-18:00		泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。	[+9\(\frac{7}{3}\) 16:30-17:30	ミライク [キッズ] 16:45-17:45		泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。		ミライク [ジュニア] 17:00-18:00		マッサーシブール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊 泳コースを ご利用頂けます。	Group Blast 17:05-17:50 宮崎 亜弥	【定員制】27名 下半身トレーニング 17:30-17:45	★予約不要			[映像] Group Fight45 17:15-18:00		ズイムスクール 17:00-18:00 マスターズクラス 藤田	17:30
18:00 18:30	ミライクRUN スクール 17:30-18:30	キッズ空手 スクール (ジュニア) 17:35-18:35			ミライグRUN スクール 17:30-18:30				チアリーディング スクール [ジュニア] 17:30-18:30	ミライウ [ジュニア] 17:45-18:45						詳しくは館内掲示 をご覧下さい。		【定員制】27名 ストレッチボール 18:00-18:15	★予約不要			[映象]Group Fight15 18:10-18:25			18:00
19:00	【定員制】35名 バーニングステップ 19:00-19:30	,	★予約不要						「定員製120名	【定員制】27名 ヒップアップトレーニング	★予約不要			,di	<b>●</b> 【定員制】20名										19:00
19:30	小田 忠明 【定員制】20名	ウェストトレーニング 19:20-19:35 【定員制】32名	(定員制)20名		【定員制】30名 TOBIPPA 19:30-20:00 木坂 碧	【登録制】	<b>●</b> 【定員制】20名		125-19:45   原田 征哉   【定員制】20名	19:10-19:25 【定員制】27名 ストレッチホール	★予約不要		【定員制】30名 VOLTJUMP 19:40-20:10 Fuka	(映像) Group Groove45 19:15-20:00	ホットヨーガ ベーシック 19:15-20:00 高橋 良枝						[ <b>⊉\$</b> \≈k.=	√-JL: 19:50 CLΩ9	SE】/ [施設: 20:0	0 CLOSE)	19:30
20:30	VOLTBOX 20:00-20:20 末坂 碧 (定員制)20字 (ビラニウス) VOLTBOX 20:30-20:50	1.3個目トデアシオル3ーポ 2.4側目パワー3ーボ 5側目 美育社3ーポ 19:50-20:35 小田 平明	治元 む(み 19:45-20:30 miyukichi	¥	【定員制】35名 Group Blast	9月1日より受付開始 ※詳細は8月20日以降 「定員制」27名	ホット3ーガ ベーシック 20:00-20:45 房枝		VOLTBOX 20:00-20:20 原田 征载 【定員制】35名	19:55-20:10 [定員制]27名 ウエストトレーニング 20:25-20:40	(定員制)20名 ホットスタイル ビラティス 20:15-21:00	スイムトレーニング (定義24名)	【定員制】40名 フリースタイJINEXT	【登録制】 Life&サークル 9月1日より受付開始		スイムスケール 20:00-21:00 初級 榎本 中級 藤田					<ul><li>初めての方も安心し</li><li>内容や担当者、時</li><li>プットネスシアター(</li></ul>	てご参加できるクラス 問等に変更があるクラス 映像レッスン) 先着順		CLOSEJ	20:30
21:00	大坂 碧 【定員制】30名 TOBIPPA	未版 前 【定員制】27名 「定員制】27名 「でのい Group Grouve 20:50-21:20 20:30-21:30 根本		20:30-21:30	20:30-21:00 小松 明日美 【定員制】35名	プリースタイルNEXT 〜ハウスダンス〜 20:45-21:15 万里	EXT !~		Group Power 20:40-21:10 DAIKI 【定員制】40名	★予約不要 【定員制】32名	山路 陽子	20:25-20:55	~HIPHOP~ 20:30-21:00 Fuka (定與制)40名 Group Fight	※詳細は8月20日以降		スイムトレーニング (定員24名) 21:00-21:30	マシンダム・ブール:20:50 CLOSE] / [施設: 21:00 CLOSE]			<ul> <li>★ ホリヨーガウラスは女は会員株専用クラス</li> <li>■ ビギナークラス・・人会からは年末満の方限定のクラス</li> <li><a href="#">へをレスンWEBP特別</a></li> <li>メタフオキサルフタムは、「単純に一環的上、ご参加に力・・・</li> <li>※ 一番料に力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>				21:00	
21:30	21:15-21:45			Grup, Centeray 2 21:20-22:00 小松 明日第				Group Fight	Group Centergy 21:20-21:50 永井 智久	-	21:00-22:00 初中級 田村 上級 藤田	21:15-21:45 原田 征哉	ストリートダンス(入門) 21:20-22:20 Fuka			「フールは毎月5の間間」(5-10-15-20-26-20日) ビフールを採住とのはすので、 ウンモ(ワウ)、毎日ルイン・フールのは特に入って、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では			<運用ルール> ・レッスン予約公開期間は、21・ ・旧時予約可能枠数は、ご覧が ・WEB予約締め切りは、レッス・ ・予約の変更(場所の変更・4	一部界は1人と一般がような場合。 瀬川リーカン が北大平的と別期間は、21日元の同時側に終了する心の大々でとなります。 神学が同時的はは、12日元の間時候によって異なります。 地色学が開始がは、レジス制能が分解までです。 やの変数(場所の変数・4十つとが、しょしんの間能が分解までです。					
22:30						//M											■ ホットヨーガクラス に	別途、参加料金が必要となり !ついて		att later	・スタジオへの入場は、レッスンタ ・スタジオへの入場順は、ござい <その他>	制約10分前からです。 ません。開始時刻までにご入場	RKKeu.	オ予約システムに	22:30
23:00		【マシンジム・プール: 22:50 CLOSE】 / [施設: 23:00 CLOSE]												・接角の名。平田地が選手で選手でが発音が亡れ、水子、一世報、このから様、より人が歌・中し上げすて、 ・かわけ・一分でプリスは自然を発展事業が大力です。 ・おわけ・一分でプリスは自然を発展事業が大力です。 ・経過したのから、アリスは自然を発展事業が大力です。 ・経過したのから、アリスは自然を表現を表現した。と発展できた。 ・経過したのから、アリスを表現した。と発展できた。						23:00					