2024年11月スタジオ・アクアスケジュール
【10/10更新】

店舗情報	メガロス三鷹	
■営業時間	火曜日～金曜日	9:30-23:00
	土曜日	9:30-21:00
	日曜日・祝日	9:30-20:00
■休館日	毎週月曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua

火曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 西村 知恵
- 【定員制】40名 ラテンバシオン 10:45-11:30 石関 みどり
- 【定員制】35名 オジャルコンディショニング 11:45-12:15 金子 智恵
- 【定員制】40名 ラテンエクスプレス 12:30-13:15 金子 智恵
- 【定員制】40名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 13:30-14:00 西澤 竜一
- 【定員制】40名 Group Fight 14:15-14:45 原田 征哉
- ミライクRUN スクール 17:30-18:30
- 【定員制】35名 バーニングステップ 19:00-19:30 小田 忠明
- 【定員制】30名 VOLTJUMP 20:00-20:30 Fuka
- 【定員制】40名 Group Groove 20:50-21:35 Fuka

スタジオB
- 【定員制】32名 フラダンス 10:00-10:40 林 啓子
- 【定員制】32名 ボディデザイン ビクティス 10:55-11:25 西村 知恵
- 【定員制】32名 ボディデザイン ビクティス 11:45-12:15 石関 みどり
- 【登録制】 健康サークル 12:30～13:00
- 【定員制】32名 パワーヨーガ 13:30-14:00 岸川 ゆき
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:15-14:45 岸川 ゆき
- キッズ空手 スクール [キッズ] 16:30-17:30
- キッズ空手 スクール [ジュニア] 17:35-18:35
- 【定員制】27名 ストレッチポール 19:20-19:35 ★予約不要
- 【定員制】32名 1.3時間 トラディショナルヨーガ 2.4時間 パワーヨーガ 5時間 美容ヨーガ 19:50-20:35 小田 忠明
- 【登録制】 ボディメイクサークル 21:00-21:30

ホットスタジオ
- 【定員制】12名 REBORNS スクール 11:00-12:00
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 骨盤 13:15-14:00 Satomi
- 【定員制】20名 ホットスタイル ビクティス 14:30-15:15 福永 恭子
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷え むくみ 19:45-20:30 miyukichi

プール
- ベビースクール 10:30-11:50
- ロロ・ル・潜泳ぎ（入門） 12:50-13:10(定員24名)
- アクアダンス （定員36名） 13:15-13:45 米田 幹子
- バーソナルレッスン 14:00-14:30
- バーソナルレッスン 14:30-15:00 最大2コース使用
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコース マッサージプール 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。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。
- マスターズサークル 20:30-21:30 榎本

営業終了 【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】/【施設：23:00 CLOSE】

水曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】35名 ヒーリング アロマヨーガ 10:00-10:45 高屋 由紀子
- 【定員制】40名 リビュアウォーク 11:05-11:35 新井 公久枝
- 【定員制】40名 ヴォーガリズム 11:50-12:20 御手洗 香代
- 【定員制】40名 ハーモニズム 12:35-13:05 御手洗 香代
- 【定員制】35名 美曲線ヨーガ 13:35-14:05 美毛 玲子
- 【定員制】40名 ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:30-16:00 小山 江里子
- ミライクRUN スクール 17:30-18:30
- 【定員制】40名 Group Groove 19:15-19:45 小坂 仁美
- 【定員制】35名 Group Blast 20:20-20:50 小松 明日美
- 【定員制】35名 Group Centergy 21:10-21:55 小松 明日美

スタジオB
- 【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
- 【定員制】32名 太極拳 11:00-11:30 増岡 美奈江
- 太極拳 11:40-12:10 増岡 美奈江
- 【定員制】21名 バレエ・バーレッスン～ 12:40-13:10 KAKO
- 【定員制】21名 バレエ 13:25-13:55 KAKO
- 【定員制】32名 ボディデザインビクティス 14:30-15:00 美毛 玲子
- キッズバレエ スクール [リトル] 16:00-17:00
- キッズバレエ スクール [ベーシック] 17:00-18:00
- 【登録制】 ボディメイクサークル 19:45～20:15
- 【定員制】27名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 20:45-21:15 万里
- ハウスダンススクール 21:30-22:30 万里

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 骨盤 10:30-11:15 菊池 久美
- 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 19:45-20:30 房枝

プール
- 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
- すっきり回・腰 (定員24名) 11:00-11:20
- 平泳ぎ・バタフライ（入門） 11:35-11:55(定員24名)
- スイムスクール 12:00-13:00 初級 田村 中上級 榎本
- Liquid YOGA (定員36名) 13:30-14:00 森 裕子
- アクアダンス (定員36名) 14:05-14:35 森 裕子
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコース マッサージプール 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。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。

営業終了 【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】/【施設：23:00 CLOSE】

木曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄
- 【定員制】40名 バーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄
- 【定員制】40名 DanSing® 11:40-12:10 高木 愛澄
- 【定員制】35名 Group Power 12:25-12:55 駒形 澄枝
- 【定員制】35名 バーニングステップ 13:15-14:00 松原 恵子
- 【定員制】40名 Group Groove 14:15-14:45 小坂 仁美
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:00-15:30 長谷川 なごみ
- キッズ チアリーディング スクール [キッズ] 16:30-17:30
- キッズ チアリーディング スクール [ジュニア] 17:30-18:30
- 【定員制】20名 VOLTBOX 19:30-20:00 木坂 碧
- 【定員制】35名 Group Power 20:25-20:55 宮崎 亜弥
- 【定員制】30名 TOBIPPA 21:20-21:50 木坂 碧

スタジオB
- 【定員制】32名 健美操 9:50-10:35 菊池 久美
- ミライク [ベビー] 11:00-11:45
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:10 舛川 朝子
- 【定員制】32名 ペルヴィックストレッチ 13:30-14:00 小松 明日美
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:25-14:55 浅賀 麻実
- ミライク [キッズ] 16:45-17:45
- ミライク [ジュニア] 17:45-18:45
- 【定員制】27名 ヒップアップトレーニング 19:10-19:25 ★予約不要
- 【定員制】27名 ストレッチポール 19:55-20:10 ★予約不要
- 【定員制】27名 Group Fight 20:30-21:00 木坂 碧
- 【定員制】27名 ストレッチポール 21:30-21:45 ★予約不要

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 骨盤 10:45-11:30 上野 瑞恵
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック (中級クラス) 13:00-13:45 浅賀 麻実
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック (中級クラス) 14:30-15:15 浅賀 麻実
- 【定員制】20名 ホットヨーガ 腰痛リセット 16:10-16:55 房枝
- 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 20:00-20:45 房枝
- 【定員制】20名 ホットスタイル ビクティス 20:15-21:00 山路 陽子

プール
- アクアダンス (定員36名) 11:00-11:30 米田 幹子
- スイムスクール 12:00-13:00 中上級 谷
- バーソナルレッスン 13:00-13:30
- バーソナルレッスン 13:30-14:00
- スイムトレーニング (定員24名) 14:00-14:30
- バーソナルレッスン 13:00-13:30
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコース マッサージプール 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。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。
- スイムトレーニング (定員24名) 20:25-20:55
- スイムスクール 21:00-22:00 初中級 田村 上級 藤田
- スイムトレーニング (定員24名) 21:05-21:35

営業終了 【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】/【施設：23:00 CLOSE】

金曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 ナニ アロハ 9:55-10:25 木村 淳
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:40-11:10 木村 淳
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:25-11:55 秋野 朝美
- 【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】27名 infinity flow 12:55-13:10
- 【定員制】40名 ZUMBA 13:35-14:05 菊池 良子
- 【定員制】40名 ラテンエクスプレス コンサルサ 14:20-15:05 菊池 良子
- 【定員制】30名 【11月代行】 VOLTJUMP 19:40-20:10 川野星花
- 【定員制】30名 【11月代替】 VOLTJUMP 20:30-21:00 川野星花
- 【定員制】40名 Group Fight 21:15-22:00 原田 征哉

スタジオB
- 【定員制】32名 太極拳 9:50-10:20 増岡 美奈江
- 【登録制】 健康サークル 10:35～11:05
- ミライク [ベビー] 11:20-12:05
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:15 大山 幸子
- 【定員制】32名 ボディデザイン ビクティス 13:30-14:15 大山 幸子
- 【定員制】27名 ウエストトレーニング 14:45-15:00 ★予約不要
- ミライク [キッズ] 16:00-17:00
- ミライク [ジュニア] 17:00-18:00
- 【映像】 Group Groove45 19:15-20:00
- 【登録制】 ボディメイクサークル 20:30～21:00
- 【11月休講】 ストリートダンス【入門】 21:15-22:15 Fuka

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき
- 【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストスイプ 13:30-14:15 森 奈苗
- 偶数週アクアダンスに変更
- 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 19:15-20:00 高橋 良枝

プール
- ベビースクール 10:30-11:50
- スイムスクール 12:00-13:00 初級 藤田 上級 福原
- バーソナルレッスン 13:00-13:30
- T-crush30(奇数月) (定員36名) 13：35-14：05 荻尾 朋之
- ロロ・ル・潜泳ぎ（応用） 14:10-14:30（定員24名）
- キッズスクール 15:10-19:30 ※ウォーキングコース マッサージプール 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。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。
- スイムスクール 20:00-21:00 初級 榎本 中級 藤田

営業終了 【マシンジム・プール：20:50 CLOSE】/【施設：21:00 CLOSE】

土曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】35名 トラディショナルヨーガ 10:00-10:30 小坂 京子
- 【定員制】35名 1.3時間 パワーヨーガ 2.4時間 ジョイブヨーガ 10:45-11:15 小坂 京子
- 【定員制】40名 ヴォーガリズム 11:30-12:00 shiho
- 【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 知久 怜奈
- 【定員制】20名 【ビギナークラス】 VOLTBOX 13:10-13:40 知久 怜奈
- 【定員制】40名 Group Fight 14:00-14:45 原田 征哉
- 【定員制】40名 Group Groove 15:00-15:45 小坂 仁美
- 【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO
- 【定員制】35名 Group Blast 17:05-17:50 宮崎 亜弥

スタジオB
- ミライク [ジュニア] 9:00-10:00
- [キッズ] 10:00-11:00
- [キッズ] 11:00-12:00
- [キッズ] 12:00-13:00
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 13:20-13:50 MARIKO
- 【映像】 Group Centergy 14:10-14:40
- ミライク [キッズ] 15:00-16:00
- ミライク [ジュニア] 16:00-17:00

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 11:20-12:05 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ホットヨーガ アドバンス 骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ホットスタイル ビクティス 14:15-15:00 MARIKO
- 【定員制】20名 ホットヨーガ アドバンス 15:30-16:15 MARIKO

プール
- ベビースクール 9:45-11:20
- アクアアドバンス (定員36名) 11:30-12:00 山路 陽子
- マスターズサークル 12:05～13:05 荻尾
- キッズスクール 13:10-19:30 ※ウォーキングコース マッサージプール 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。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。

営業終了 【マシンジム・プール：20:50 CLOSE】/【施設：21:00 CLOSE】

日曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】35名 ボディデザイン ビクティス 9:50-10:35 葉月 ちひろ
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:50-11:30 松原 恵子
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:45-12:15 松原 恵子
- 【定員制】40名 MEGADANZ 12:30-13:15 岸川 ゆき
- 【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 13:30-14:10 岸川 ゆき
- 【定員制】40名 Group Fight 14:30-15:15 荻尾 朋之
- 【定員制】30名 TOBIPPA 15:30-16:00 木坂 碧
- 【定員制】35名 Group Power 16:15-17:00 宮崎 亜弥

スタジオB
- ミライク [ジュニア] 9:00-10:00
- [キッズ] 10:00-11:00
- [キッズ] 11:00-12:00
- [ジュニア] 12:00-13:00
- 【定員制】32名 ボディデザイン ビクティス 13:50-14:20 浅見 由紀子
- 【定員制】32名 パワーヨーガ 14:35-15:05 岸川 ゆき
- 【登録制】 健康サークル 15:25～15:55
- 【映像】 Group Groove30 16:10-16:40
- 【映像】 Group Fight45 17:15-18:00
- 【映像】Group Fight15 18:10-18:25

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 トラディショナルヨーガ 10:45-11:15 中村 隆
- 【定員制】20名 ホットヨーガ アドバンス(中級) 12:30-13:15 中村 隆
- 【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 14:10-14:55 原田 正美

プール
- キッズスクール 9:30-10:30
- アクアシェイプ (定員36名) 10:45-11:15 寺本 強
- ベビースクール 11:25-13:00
- キッズスクール 13:00-15:30 ※ウォーキングコース マッサージプール 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。 詳しくは館内掲示 をご覧下さい。
- イベント・短期教室 最大2コース使用
- スイムスクール 17:00-18:00 マスターズクラス 藤田

営業終了 【マシンジム・プール：19:50 CLOSE】/【施設：20:00 CLOSE】

■ 初めての方も安心してご参加できるクラス

■ 内容や担当者、時間等に変更があるクラス

フィットネスシアター(映像レッスン) 先着順でご参加できるクラス

ホットヨーガクラスは女性会員様専用クラス

■ ビギナークラス…入会から1年未満の方限定のクラス

■ マークがついているクラスについて

-有料制のクラスです。 ※別途、参加料金が必要となります。

■ ホットヨーガクラス について

-熱気の為、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。

-ホットヨーガクラスは女性会員様専用クラスです。

-4月より中級クラスが導入されました。お気軽にご参加ください。

■ プールについて

-プールは毎月5の倍数日（5-10-15-20-25-30日）にプリー週休日となりますので、ファン系（アクア）・有料レッスン・スクール以外は休講となります。(キッズスクールは通常どおり実施します。)

-春、夏、秋、冬には赤子様を対象とした短期教室を実施致します。その場合、コースの制限などをする場合がございますので予めご了承下さい。

-プライベートレッスン（￥3,630(税込)/30分）、スイムスクール（月会費）が別途必要となります。

<全レッスンWEB予約制>
スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く

<運用ルール>
-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。
-スタジオへの入場時は、ございません。開始時刻までにご入場ください。

<その他>
-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メールにてお知らせいたします。
-スタジオ予約システムがご利用できないための予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
-映像レッスンは先着順での入場となります。レッスン開始時間までにスタジオへお越しください。