2025年1月スタジオ･アクアスケジュール

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	スタジオB	ホットスタジオ	プール
【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 西村 知里 【定員制】40名 ラテンパシオン 10:45-11:30 石関 みどり 【定員制】35名 オリジナ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 TOBIPPA 20:00－20:30 田中 梢太 【定員制】40名 Group Groove 20:50-21:35 小坂 仁美	【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 ピラティス 10:55-11:25 西村 知里 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 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週目 トラディショナルヨーガ 2.4週目 パワーヨーガ 5週目 美脊柱ヨーガ 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	【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 ピラティス 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	ベビースクール 10:30-11:50 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48名） 13:15-13:45 米田 幹子 ¥ パーソナルレッスン 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

水曜日

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
【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 リピュアウォーク 11:05-11:35 新井 公久枝 【定員制】40名 ヴォーカリズム 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 美宅 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 【登録制】 ボディメイクサークル 19:30－20:00 【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	【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 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 美宅 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 【映像】 Group Groove45 19:30-20:15 【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	【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガベーシック （中温クラス） 14:30-15:15 御手洗 香代 【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	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 すっきり肩・膝 （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 谷 中上級 榎本 Liquid YOGA （定員48名） 13:30-14:00 森 裕子 アクアダンス （定員48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。

木曜日

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
【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 19:30-19:50 知久 怜奈 【定員制】35名 Group Power 20:10-20:55 田中 龍時 【定員制】35名 Group Blast 21:15-22:00 田中 龍時	【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 【映像】 Group Centergy30 20:30-21:00 【定員制】27名 ストレッチポール 21:30-21:45 ★予約不要	【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 （中温クラス） 13:00-13:45 浅賀 麻実 【定員制】20名 ♥ ホットスタイル ピラティス 20:15-21:00 山路 陽子	アクアダンス （定員48名） 11:00-11:30 米田 幹子 スイムスクール 12:00-13:00 中上級 谷 ¥ パーソナルレッスン 13:30-14:00 スイムトレーニング （定員24名） 14:00-14:30 ¥ パーソナルレッスン 14:30-15:00 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 谷 上級 藤田

金曜日

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
【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 ★予約不要 ※女性限定 【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 TOBIPPA 19:40-20:10 木坂 碧 【登録制】 ボディメイクサークル 20:30－21:00 【定員制】40名 Group Fight 21:15-22:00 木坂 碧	【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 ピラティス 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 19:40-20:25 【映像】 Group Centergy45 20:45-21:30	【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 ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ベーシック 19:15-20:00 髙橋 良枝	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 篠原 パーソナルレッスン 13:00-13:30 T-crush30(奇数月) （定員48名） 13：35-14：05 荻尾 朋之 偶数週アクアダンスに変更 クロール・背泳ぎ（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 スイムトレーニング （定員24名） 21:05-21:35

土曜日

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
【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 1.3.5週目 パワーヨーガ 2.4週目 シェイプヨーガ 10:45-11:15 小坂 京子 【定員制】40名 ヴォーカリズム 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	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 ミライクRUN スクール 17:00-18:00	【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 ♥ ホットヨーガリセット 骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子 【定員制】20名 ♥ ホットスタイルピラティス 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	ベビースクール 9:45-11:20 アクアアドバンス （定員48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。

日曜日

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
【定員制】35名 ボディデザイン ピラティス 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	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 ピラティス 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	【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(中温) 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	キッズスクール 9:30-10:30 アクアシェイプ （定員48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

【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】 / 【施設：23:00 CLOSE】（火曜日～金曜日）

【マシンジム・プール：20:50 CLOSE】 / 【施設：21:00 CLOSE】（土曜日）

【マシンジム・プール：19:50 CLOSE】 / 【施設：20:00 CLOSE】（日曜日）

- ■ 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

■ 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）にフリー遊泳日となりますので、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、冬にはお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。

■ ¥ 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

・換気の為、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月より中温クラスが導入されました。お気軽にご参加ください。

＜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。
・スタジオへの入場順は、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へメールにてお知らせいたします。
・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、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。