

MEGALOS

2025/5

メガロス本八幡

※5/3（土）～5/6（火）は祝日営業となります。別途スケジュール掲示いたします。



店舗情報		
■営業時間	月曜日～水曜日・日曜日	24時間営業
	木曜日	24時間営業 ～ 23:00
	土曜日	9:00 ～ 24時間営業
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS MOTOYAWATA Time Line For Studio , Gym , Pool																												
	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													キッズスクール ミライク 8:00-9:00 【ジュニア】	営業開始 9:00	キッズスイミング スクール 8:15-9:15 ジュニア1	キッズスクール ミライク 8:00-9:00 【キッズ】		キッズスイミング スクール 8:15-9:15 ジュニア1	9:00									
9:30	ベビーミライク スクール 9:30-10:15	■定員制・40名			■定員制・40名		■定員制・30名	《短期スクール》 48式太極拳 9:20-10:00 得字弘美					キッズスクール ミライク 9:00-10:00 【キッズ】	■定員制・40名	キッズスイミング スクール 9:15-10:15 キッズ	キッズスクール ミライク 9:00-10:00 【キッズ】		キッズスイミング スクール 9:15-10:15 キッズ	9:30									
10:00																												
10:30	※時間変更※ ■定員制・30名	トラディショナルヨーガ 10:00-10:45 岩本律子	■予約制・60名	保育園体操教室 9:45-10:45	■定員制・40名		エンジョイエロ 9:40-10:10 吉岡知美	太極拳 10:15-10:45 得字弘美		■定員制・30名	■定員制・40名	■予約制・60名	キッズスクール ミライク 10:00-11:00 【キッズ】	Liquid YOGA Latin 45 10:30-11:15 尾形蘭	キッズスイミング スクール 9:15-10:15 キッズ	■定員制・30名	■定員制・40名	ウォーム アップfor ダンス 10:25-10:55 松本真実	キッズスイミング スクール 10:15-11:15 キッズ	10:30								
11:00																												
11:30	やさしいピラティス 10:45-11:15 今村裕子	■定員制・40名	アクアダンス45 10:30-11:15 Tommy.	【映像】Group Fight 11:00-11:15	■定員制・40名	パーソナルレッスン 10:30-11:00	■有料スクール・12名	■定員制・40名	アクアアドバンス30 11:00-11:30 細井知子	■定員制・40名	■定員制・40名	■予約制・60名	キッズスクール ミライク 11:00-12:00 【ジュニア】	■定員制・40名	ベビースイミング スクール 10:15-11:50	■定員制・30名	■定員制・40名	ジャズダンス ADVANCE 11:10-11:40 松本真実	■予約制・60名	11:00								
12:00																												
12:30	■定員制・30名	■定員制・40名	REBORNS SWIM 11:30-12:30	《有料スクール》 REBORNS FIT 11:30-12:30 キャスト	■定員制・40名	マスターズサークル 11:30-12:30	■有料制	■定員制・40名	スイトレーニング30 12:00-12:30	■定員制・40名	■定員制・40名	■有料制	REBORNS SWIM 11:30-12:30	■映像・23名		■定員制・40名	【映像】Group Fight 12:05-12:20	■定員制・30名	トラディショナルヨーガ 12:35-13:05 岩本律子	■有料制 マスターズクラス 12:30-13:30	12:30							
13:00																												
13:30	■有料スクール・30名	■定員制・40名	すっきり肩腰膝 12:35-12:55	ZUMBA 12:45-13:15 LISA	■定員制・30名	Group Centergy 12:20-13:05 井上菊代	■有料制	■定員制・40名	バレエ・パーソレッスン～ 12:30-13:00 アサミ	■定員制・40名	■定員制・40名	■有料制	スイムスクール 【初・中級】 13:00-14:00	■定員制・30名	ベリ・ダンス 13:10-13:55 東原妃美	■定員制・25名	■定員制・40名	infinity flow 13:20-13:35河野実音 ↑女性限定↑	■有料制 スイムスクール 【中級・上級】	13:30								
14:00																												
14:30	■映像・23名	Group Centergy 14:00-14:30 生田里美	フィズイム【定員20名】 14:10-14:30	■定員制・30名	■定員制・40名	Group Blast 14:15-14:45 福島美季	■予約制・60名	■定員制・30名	よさこいサークル 14:20-14:50 岡部紘	■定員制・40名	■定員制・40名	■有料制	パーソナルレッスン 14:10-14:40	■定員制・40名	ZUMBA 14:30-15:15 山田明美	■有料制	パーソナルレッスン 14:00-14:30	■有料制	パーソナルレッスン 14:30-15:00	14:30								
15:00																												
15:30	フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 14:45-15:30 万里	■定員制・30名	健康サークル 14:50-15:20 生田里美	■有料制	■定員制・25名	■定員制・40名	↑※登録制※↑	■定員制・40名	ZUMBA 15:10-15:40 紺野みく	■定員制・40名	■定員制・40名	■有料制	パーソナルレッスン 14:50-15:20	■定員制・40名	キッズスクール ミライク 15:15-16:15 【ジュニア】	■定員制・40名	キッズスイミング スクール 15:30-16:30 キッズ1	■有料制	パーソナルレッスン 15:00-15:30	15:30								
16:00																												
16:30	キッズスクール チアダンス 15:45-19:00	キッズスクール HIPHOP 17:00-18:00 【ジュニア】	■有料制 パーソナルレッスン 16:10-16:40	■映像・23名	■定員制・10名	■定員制・40名	■定員制・30名	キッズスイミング スクール 16:30-17:30 ジュニア1	キッズスクール ミライク 16:30-17:30 【ジュニア】	■定員制・40名	■定員制・40名	■有料制	パーソナルレッスン 16:40-17:10 万里	■映像・23名	■定員制・40名	キッズスイミング スクール 16:30-17:30 ジュニア1	■映像・23名	■定員制・40名	バーニングエアロ 16:25-16:55 及川健	キッズスイミング スクール 16:30-17:30 ジュニア1	16:30							
17:00																												
17:30	キッズスクール チアダンス 15:45-19:00	キッズスクール HIPHOP 17:00-18:00 【ジュニア】	■有料制 パーソナルレッスン 16:10-16:40	■映像・23名	■定員制・10名	■定員制・40名	■定員制・30名	キッズスイミング スクール 17:30-18:30 ジュニア2	キッズスクール ミライク 17:30-18:30 ジュニア2	■定員制・40名	■定員制・40名	■有料制	パーソナルレッスン 17:30-18:30 ジュニア2	■定員制・24名	キッズスイミング スクール 17:30-18:30 ジュニア2	■映像・23名	■定員制・40名	オリジナルエアロ 17:15-18:00 及川健	キッズスイミング スクール 17:30-18:30 ジュニア2	17:30								
18:00																												
18:30	キッズスクール チアダンス 15:45-19:00	キッズスクール HIPHOP 17:00-18:00 【ジュニア】	■有料制 パーソナルレッスン 16:10-16:40	■映像・23名	■定員制・10名	■定員制・40名	■定員制・30名	キッズスイミング スクール 19:45-20:15 河野実音	キッズスクール ミライク 19:45-20:15 河野実音	■定員制・40名	■定員制・40名	■有料制	パーソナルレッスン 19:30-20:00	■映像・23名	■定員制・40名	キッズスイミング スクール 17:30-18:30 ジュニア2	■映像・23名	■定員制・40名	■定員制・40名	18:30								
19:00																												
19:30	■定員制・30名	■定員制・30名	■有料制 パーソナルレッスン 20:00-20:30	【映像】Group Centergy 19:00-19:15	■定員制・10名	VOLTBOX 19:20-19:40 作山卓	■定員制・40名	■定員制・30名	パワーヨーガ 19:05-19:50 秋山美幸	■定員制・10名	VOLTBOX 19:20-19:40 作山卓	■有料制	パーソナルレッスン 19:30-20:00	《短期スクール》 バレエ 19:00-20:00 高井景介	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	19:30								
20:00																												
20:30	トラディショナルヨーガ 19:45-20:30 齋藤こす恵	■定員制・25名	■有料制 パーソナルレッスン 20:00-20:30	■映像・23名	■定員制・10名	■定員制・40名	■定員制・30名	infinity flow 19:45-20:15 河野実音	■有料制 スイムスクール 【上級】 20:00-21:00	■定員制・40名	■定員制・40名	■有料制	スイムトレーニング 21:00-21:30	■映像・23名	■定員制・40名	ZUMBA 21:05-21:50 住吉真理	■有料制 マスターズサークル 21:00-22:00	■定員制・40名	■定員制・40名	21:00								
21:00																												
21:30	【映像】 Group Fight 20:45-21:15	■定員制・40名	※スタジオ変更※ ■定員制・30名	やさしいフリースタイル ～ハウスダンス～ 20:45-21:15 万里	■定員制・40名	Group Blast 20:30-21:15 小野李聖	■定員制・40名	■定員制・30名	バーニングエアロ 20:40-21:10 MASATO	■定員制・40名	■定員制・40名	■映像・23名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	21:30								
22:00	《LIVEレッスン》 MOSSA60 21:30-22:30 メガロスキャスト	■定員制・40名	■有料制 パーソナルレッスン 20:00-20:30	フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 21:30-22:15 万里	■定員制・40名	Group Blast 21:15-21:45 岡部航大	■定員制・40名	《LIVEレッスン》 MOSSA60 21:30-22:30 メガロスキャスト	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	■定員制・40名	22:00								
22:30																				22:30								
23:00	24時間会員様以外の会員の方のマシジム・プールのご利用は22:50まで 最終退館時間 23:00									マシジム・プールのご利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00									24時間会員様以外の方のマシジム・プールのご利用時間は19:50まで 最終退館時間は20:00となります									
□ 初めての方も安心してご参加できるクラス																												
・色分けしているクラスは、初回者～初心者向けクラスです。																												
■ 映像レッスン ・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。 ・参加は先着順となります。																												
□ 定員制のクラスについて (■定員制・○名) スタジオ																												
□ レッスンご参加にあたり、ご確認ください。 スタジオレッスンにご参加される場合は、必ずレッスン時間、内容等を十分にご理解の上、ご参加下さいませようお願い申し上げます。																												
□ 予約制について (■予約制・○名) プール																												
・プールの予約制プログラムは、プールサイドにて30分前より予約を受付けます。																												
□ 有料制について (■有料制) プール																												
・スイムスクールは入会手続きが必要です。 ・パーソナルレッスンはフロントにて空き状況をご確認の上、お申し込みください。																												
□ 商標登録のクラスについて ・◎マークは、メガロスで商標登録しているレッスンです。																												

《スタジオプログラムののご案内》

クラス名	時間	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				
らくらくエアロ	30分	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます
エンジョイエアロ	30分	★★	★	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	30分	★★★	★★	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	30分	★★★	★★★	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	30分	★★★	★★★	インストラクターの持ち味、個性を生かした、中・上級者向けのオリジナルクラス
らくらくステップ	30分	★★	★	シンプルなステップを楽しみます
エンジョイステップ	30分	★★★	★	シンプルなステップから様々なコンビネーションを楽しみます。
バーニングステップ	30分	★★★	★★	様々なコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します
アドバンスステップ	30分	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします
ZUMBA GOLD	30分	★★	★	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初心者向けのエクササイズ
ZUMBA	30分	★★	★	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
メガダンス	30分	★★	★	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスプログラム
Fit Boxing	30分	★★★	★	本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率よく脂肪燃焼していくクラス
VOLTBOX	30分	★★	★★	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短時間集中型クラス。
TOBIPPA	30分	★★	★	トランポリンを活用し、体力向上を目的としたクラス。
infinity flow～インフィニティフロー～	30分	★★	★	ココロ＆カラダを整え、女性らしいボディラインを目指すプログラム
《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	30分	★★★	★	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クラス
Group Fight	30分	★★★	★	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	30分	★★★	★★	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カーディオトレーニングのクラス
Group Groove	30分	★★★	★	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	30分	★★	★	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
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます				
シェイプヨーガ	30分	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しめます
トラディショナルヨーガ	30分	★	★★★	伝統的なアーサナを楽しみます
パワーヨーガ	30分	★★	★★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます
ヒーリングアロマヨーガ	30分	★	★★	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
やすらぎヨーガ	30分	★	★	ヨーガに触れ心身を癒します。
美曲線ヨーガ	30分	★	★★	ウェープリング®うを使用し、ヨーガのポーズを行いながらほくす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します
《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	30分	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます
ピラティス	30分	★★	★★★	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
《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
やさしいフリースタイル～ハウスダンス～	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
フリースタイル NEXT～ハウスダンス～	30分	★★★	★★	リズム取りなどダンスの基礎を習得し、簡単な振付けを楽しみます
フリースタイル STAGE～ハウスダンス～	30分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
ウォームアップforダンス	30分	★	★	ダンスの動きを取り入れたストレッチのクラス
ジャズダンス NEXT	30分	★★★	★★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます
ジャズダンス ADVANCE	30分	★★★	★★★	体幹・下肢のエクササイズを取り入れ、スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます
フラダンス	30分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます
ベリーダンス	30分	★★	★★	ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しみます
やさしいバレエ	30分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます
バレエ～バレレッスン～	30分	★★	★★	バレレッスンでバレエの動きや効果を楽しむクラス
バレエ45	45分	★★★	★★★	デブツツクバレエの振り付けを楽しむクラス。
《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				
コアデザイン	30分	★★	★	ミニボールを使ってコア（体幹部）を引き締めていくクラス
《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	30分	★★	★★	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
《その他のプログラム》 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム				
ヴォーカリズム	30分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス

※店舗によって導入されていないプログラムもございます。

クラス名	時間	強度	難度	内容
《映像レッスン VR》				
Group Fight	15分/30分	★★★	★	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 Groove	15分/30分	★★★	★	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	15分/30分	★★	★	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
《アクアプログラムご案内》				
クラス名	時間	内容		
《ファンシリーズ ～痛快～》				
アクアダンス	30分	基本的なアクアダンスの動作をいろいろな変化（アレンジ）で組み合わせることで、どんなでも楽しみながら運動できるクラスです。様々なインストラクターの振り付けで振り付けを楽しむ定番クラスです。		
アクアアドバンス	30分	長いフリーズの動きにチャレンジしながらダンスを楽しむクラスです。音楽もプログラムの展開法もダンスよりは少々早いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高いクラスです。		
アクアシェイプ	30分	筋トレと定番なアクアダンスを交互に繰り返して運動するクラスです。シェイプアップを目的とした効果的な筋トレを好む方には最適なクラスです。		
Aqua ZUMBA	30分	スタジオ Z U M B A の水中版。世界のリズムを楽しみながらダンスステップに水の特性を加え演出した、新しいスタイルのアクアダンスです。		
《リキッドシリーズ ～液体～》				
Liquid Y O G A	30分	体力に自信のない方からトレーニング愛好家まで、さまざまなレベルの方々の姿勢改善と体幹トレーニングが期待できるクラスです。		
Liquid Y O G A Latin	30分	リキッドヨガで姿勢の質を高めるパートと、ラテンのリズムで高心拍トレーニングを交互に繰り返すシェイプアップ効果の高いプログラムです。		
《アイチシリーズ ～調整～》				
Ai Chi Basic	20分	立位で一人で行えるメリディアンズ（経脈）ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。		
《ツールシリーズ ～道具～》				
アクティブボール	20分	水中ノルディックボールを利用し、様々な動きや筋肉トレーニングを楽しむクラス。		
《泳法系プログラム》				
クロール・背泳ぎ《入門》	20分	水平姿勢で浮くことができる方	①呼吸動作を中心にクロールの基本動作を練習②キックを中心に背泳ぎの基本動作を練習 ①②を1か月ごとに交互に行います。	
平泳ぎ・バタフライ《入門》	20分	水平姿勢で浮くことができる方	①キックを中心に平泳ぎの基本動作を取得②バタフライの基本動作を取得 ①②を1か月ごとに交互に行います。	
クロール・背泳ぎ《応用》	20分	2 5 M以上泳げる方	①クロールのレベルアップ②背泳ぎのレベルアップ ①②を1か月ごとに交互に行います。	
平泳ぎ・バタフライ《応用》	20分	2 5 M以上泳げる方	①推進力のあるストロークで伸びのある平泳ぎの取得②伸びのあるバタフライの取得 ①②を1か月ごとに交互に行います。	
フインスイム	20分	2 5 M以上泳げる方	使い方、立ち方、板キック等からスイムまでレベルアップしていきます。	
スイムトレーニング30/45	30分/45分	4泳法・100M以上泳げる方	4種目のレベルアップと体力向上を目指してトレーニングを行うクラスです。	
【有料】マスターズサークル	60分	4泳法・100M以上泳げる方	【1,650円/月】泳力向上と大会参加をめざし、仲間と楽しくトレーニングするクラスです。※事前にご登録が必要です。	
《コンディショニングプログラム》				
ずつきり肩腰膝	20分	週ごとに肩・腰・膝の各部位の機能維持や回復を目的としたトレーニングを行います。		
《有料スクール》				
スイムスクール	60分	水慣れから4泳法まで、各コースに分かれ段階的に技術習得を目指すスクール		
REBORNS SWIM	60分	水中でコンディショニングを行うスクール		
《有料プログラム》				
パーソナルレッスン（泳法・コンディショニング）	30分	すべての方	ご希望の泳法・トレーニングをマンツーマンでレッスン	
ハイドロトーン パーソナルレッスン	30分	すべての方	ハイドロトーン(抵抗具)を使った、全身メンテナンストレーニング。	
SEICA	60分×4回	すべての方	水中ビデオカメラで撮影した動画を確認しながら進めるパーソナルレッスン。専用アプリを使用し、動画配信も可能。	