MEGALOS

2026/11　メガロス本八幡

※11/14（土）～11/26（木）21周年スタジオイベント実施予定のためレッスン内容の変更がある場合がございますのでご了承ください。

店舗情報	
■営業時間	月曜日～水曜日・日曜日
	木曜日
	土曜日
■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

スタジオA

- ベビーミライクスクール 9:30-10:15
- ■定員制・30名 ピラティス 10:55-11:40 西原良佳
- ■定員制・30名 太極拳 12:00-12:45 Tommy.
- ■有料スクール・30名 《短期スクール》太極拳42式総合 13:00-13:50 Tommy.
- ■映像・23名 【映像】Group Groove 14:45-15:30
- キッズスクール チアダンス 15:45-19:00
- ■定員制・30名 トラディショナルヨーガ 19:30-20:15 齋藤こず恵
- ■定員制・30名 パワーヨーガ 20:30-21:15 齋藤こず恵

スタジオB

- ■定員制・40名 トラディショナルヨーガ 10:00-10:45 岩本律子
- ■定員制・40名 エンジョイエアロ 11:00-11:40 平野慶真
- ■定員制・40名 バーニングステップ 11:55-12:40 平野慶真
- ■定員制・40名 Fithop 13:00-13:45 NOA
- ■定員制・40名 Group Centergy 14:00-14:30 生田
- ■定員制・40名 フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 14:45-15:30 万里
- キッズスクール HIPHOP 16:00-17:00 【キッズ】
- キッズスクール HIPHOP 17:00-18:00 【ジュニア】
- ■定員制・40名 Group Fight 19:45-20:15 荒井
- ■定員制・40名 Group Power 20:30-21:15 荒井

火曜日

スタジオA

- 保育園体操教室 9:45-10:45
- ■有料スクール・12名 《有料スクール》REBORNS FIT 11:00-12:00 キャスト
- ■定員制・30名 ZUMBA 12:30-13:00 LISA
- ■定員制・30名 フリースタイルNEXT ～HIPHOP～ 13:15-14:00 LISA
- ■定員制・30名 トラディショナルヨーガ 14:15-15:00 西内やよい
- ■定員制・30名 ヴォーカリズム 15:15-16:00 小須亨
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 19:30-20:15
- ■定員制・30名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 20:35-21:15 万里
- ■定員制・30名 フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 21:30-22:15 万里

スタジオB

- ■定員制・40名 ZUMBA 9:50-10:35 住吉真理
- ■定員制・40名 トラディショナルヨーガ 11:05-11:50 やすおかともこ
- ■定員制・40名 Group Centergy 12:20-13:05 井上菊代
- ■定員制・40名 Group Blast 13:25-13:55 井上菊代
- ■定員制・40名 Group Fight 14:15-15:00 荒井
- ■定員制・40名 バーニングエアロ 19:35-20:20 高木愛澄
- ■定員制・40名 アドバンスエアロ 20:35-21:20 高木愛澄

水曜日

スタジオA

- ■定員制・30名 エンジョイエアロ 9:25-9:55 吉岡知美
- ■定員制・30名 バーニングエアロ 10:10-10:55 吉岡知美
- ■有料スクール・12名 《有料スクール》REBORNS FIT 11:10-12:10 キャスト
- ■定員制・24名 バレエ～バーレッスン～ 12:30-13:15 アサミ
- ■定員制・24名 バレエ45 13:30-14:15 アサミ
- キッズスクール ミライク 15:30-16:30 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 16:30-17:30 【ジュニア】
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 19:30-20:00
- ■定員制・30名 バーニングエアロ 20:30-21:15 MASATO
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 21:30-22:15

スタジオB

- ■有料スクール・30名 《短期スクール》48式太極拳 9:15-10:00 得字弘美
- ■定員制・40名 太極拳 10:15-11:00 得字弘美
- ■定員制・40名 ヒーリングアロマヨーガ 11:15-12:00 秋山美幸
- ■定員制・40名 パワーヨーガ 12:15-13:00 秋山美幸
- ■定員制・40名 ZUMBA 13:15-14:00 IZUMI
- ■定員制・40名 トラディショナルヨーガ 14:15-15:00 紺野みく
- ■定員制・40名 ZUMBA 15:15-16:00 紺野みく
- キッズスクール ミライクラン 17:30-18:30
- ■定員制・25名 TOBIPPA ビギナークラス 19:30-19:45 小机
- ■定員制・25名 TOBIPPA 20:00-20:30 小机
- ■定員制・40名 週替わりMOSSA 20:50-21:35 小机

入会から1年以内の方限定クラス

4日 18日 Group Fight

11日 25日 Group Blast

ストリートダンス全般、ヒップホップ、R&B、HOUSEなど様々なジャンルのダンスを継続2週～4週未満でジャンル替えしながらダンスを楽しむクラス。

木曜日

スタジオA

- ■定員制・30名 フラダンス 10:05-10:50 尾関麻衣
- ベビーミライクスクール 11:05-11:50
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 12:05-12:50
- ■定員制・30名 エンジョイエアロ 13:05-13:45 mii
- ■定員制・30名 コアデザイン 14:15-14:45 堤悦子
- キッズスクール ミライク 15:30-16:30 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 16:30-17:30 【ジュニア】
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 19:15-20:00
- ■定員制・30名 フリースタイルNEXT ～ストリートダンス～ 20:20-21:00 DAISUKE
- ■定員制・30名 フリースタイルSTAGE ～ストリートダンス～ 21:15-22:00 DAISUKE

スタジオB

- ■定員制・40名 エンジョイエアロ 10:05-10:45 萬代昌弘
- ■定員制・40名 バーニングステップ 11:05-11:50 渡辺睦美
- ■定員制・40名 メガダンス 12:05-12:50 mii
- ■定員制・40名 バーニングエアロ 13:05-13:45 及川健
- ■定員制・40名 ヒーリングアロマヨーガ 14:00-14:45 岩本律子
- ■定員制・40名 エンジョイエアロ 15:00-15:40 堤悦子
- ■有料スクール・25名 《短期スクール》ハウスダンス 16:20-17:10 万里
- キッズスクール ミライクラン 17:30-18:30
- ■定員制・10名 VOLTBOX 19:05-19:25 作山
- ■定員制・10名 VOLTBOX ビギナークラス 19:40-20:00 作山
- ■定員制・40名 Group Fight 20:15-21:00 作山

入会から1年以内の方限定クラス

ストリートダンス全般、ヒップホップ、R&B、HOUSEなど様々なジャンルのダンス基礎となる簡単なコンビネーションなどを楽しむクラス。

土曜日

スタジオA

- キッズスクール ミライク 8:00-9:00 【ジュニア】
- キッズスクール ミライク 9:00-10:00 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 10:00-11:00 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 11:00-12:00 【ジュニア】
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 12:20-12:50
- ■映像・23名 【映像】Group Groove 13:10-13:55
- キッズスクール ミライク 14:15-15:15 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 15:15-16:15 【ジュニア】
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 16:40-17:25
- ■定員制・24名 バレエ45 18:00-18:45 高井景介
- ■有料スクール・24名 《短期スクール》バレエ 19:00-20:00 高井景介

スタジオB

営業開始 9：00

- ■定員制・40名 美曲線ヨーガ 9:30-10:15 坂井結美
- ■定員制・40名 バーニングエアロ 10:35-11:20 土橋さとみ
- ■定員制・40名 エンジョイエアロ 11:35-12:15 土橋さとみ
- ■定員制・40名 お腹すっきり ビギナークラス 12:35-12:50
- ■定員制・40名 ベリーダンス 13:10-13:55 栗原妃美
- ■定員制・40名 ZUMBA 14:30-15:15 山田明美
- ■定員制・40名 Group Power 15:35-16:05 荒井
- ■定員制・40名 Group Fight 16:30-17:15 荒井
- ■定員制・40名 アドバンスエアロ 17:30-18:15 江村浩二
- ■定員制・40名 アドバンスステップ 18:30-19:15 江村浩二

入会から1年以内の方限定クラス

24時間会員様以外の方のマシンジムのご利用時間は20：50まで
最終退館時間 21：00

■スタジオWEB予約について

・全レッスンWEB予約制です。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
・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。
・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。

日曜日

スタジオA

- キッズスクール ミライク 8:00-9:00 【ジュニア】
- キッズスクール ミライク 9:00-10:00 【キッズ】
- ■定員制・30名 ウォーム アップfor ダンス 10:20-11:00 松本真実
- ■定員制・30名 ジャズダンス ADVANCE 11:15-12:00 松本真実
- ■定員制・30名 トラディショナルヨーガ 12:35-13:05 岩本律子
- ■定員制・30名 パワーヨーガ 13:20-13:50 岩本律子
- キッズスクール ミライク 14:15-15:15 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 15:15-16:15 【ジュニア】
- ■映像・23名 【映像】Group Groove 16:45-17:15
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 17:30-18:00

スタジオB

営業開始 9：00

- ■定員制・40名 エンジョイステップ 10:20-11:00 萩原由香里
- ■定員制・40名 バーニングステップ 11:15-12:00 萩原由香里
- ■定員制・25名 TOBIPPA 12:45-13:15 小机
- ■定員制・40名 Group Blast 13:45-14:30 小机
- ■定員制・40名 ZUMBA 15:05-15:50 竹尾彩花
- ■定員制・40名 バーニングエアロ 16:25-16:55 及川健
- ■定員制・40名 オリジナルエアロ 17:15-18:00 及川健

24時間会員様以外の方のマシンジムのご利用時間は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。

☐ 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、ご参加下さいますようお願い申し上げます。
・スタジオレッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいておりますのであらかじめご了承ください。

☐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。

24時間会員様以外の会員の方のマシンジムのご利用は22：50 まで　　最終退館時間 23：00

マシンジムのご利用時間は 22：50 まで
施設閉館時間　23：00

2026年10、11月/メガロス本八幡　アクアプログラムタイムスケジュール

月曜日

【9:00　OPEN】

- 【定員制】アクアダンス45　10:30～11:15　Ｔｏｍｍｙ．
- REBONS SWIM　11:30～12:30　西村
- すっきり肩腰膝　12:35～12:55
- 10月バタフライ　11月クロール«応用»　13:00～13:20
- パーソナルレッスン
- パーソナルレッスン
- パーソナルレッスン
- スイムスクール　15:00～16:00　初級：西村
- パーソナルレッスン

火曜日

【9:00　OPEN】

- パーソナルレッスン
- フィンスイム【定員20名】　11:00～11:20
- 【有料プログラム】マスターズサークル（有料:60分）　11:30～12:30
- 10月平泳ぎ　11月バタフライ«入門»　12:35～12:55
- スイムスクール　13:00～14:00　中・上級：西村
- 【定員制】アクアダンス30　14:30～15:00
- キッズスクール（KIDS・Jr１・Jr2）　15:00～18:30

水曜日

【9:00　OPEN】

- ベビースクール　9:30～10:30
- 時間変更　【定員制】アクアアドバンス30　11:10～11:40　細井
- スイムトレーニング30　12:00～12:30
- 10月クロール　11月背泳ぎ«入門»　12:35～12:55
- スイムスクール　13:00～14:00　初・中級：西村
- パーソナルレッスン
- パーソナルレッスン
- キッズスクール（KIDS・Jr１・Jr2）　15:00～18:30
- スイムスクール　20:00～21:00　上級：荒川
- スイムトレーニング30　21:00～21:30

木曜日

【9:00　OPEN】

- 種目変更　【定員制】アクアダンス 45　10:30～11:15　尾形
- REBONS SWIM　11:30～12:30　西村
- すっきり肩腰膝　12:35～12:55
- スイムスクール　13:00～14:00　初・中級：西村
- パーソナルレッスン
- パーソナルレッスン
- キッズスクール（KIDS・Jr１・Jr2）　15:00～18:30
- スイムスクール　20:00～21:00　初級：佐藤　中・上級：荒川
- 【有料プログラム】マスターズサークル（有料：60分）　21:00～22:00

【プール：22:30　CLOSE】

2026年10,11月/メガロス本八幡　アクアプログラムタイムスケジュール

	金曜日	土曜日					日曜日				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		【9:00　OPEN】					【9:00　OPEN】				
9:00	休館日	キッズスイミング (Jr.1･KIDS) 8:15～10:30					キッズスイミング (Jr.1･KIDS･KIDS) 8:15～11:15				
10:00											
10:30		ベビースイミング 10:30～12:00									
11:00											
11:30							【定員制】アクアダンス30 11:40～12:10　福井				
12:00											
12:30		スイムスクール 12:15～13:15 初中級：小田喜 上級：荒川					スイムスクール 12:30～13:30 中･上級：荒川･佐藤 マスターズ：岩佐				
13:00											
13:30		パーソナルレッスン									
14:00											
14:30							パーソナルレッスン				
15:00		キッズスクール (KIDS･Jr１･Jr2) 15:00～18:30					キッズスクール (KIDS･Jr１･Jr2) 15:00～18:30				
15:30											
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30							【プール：19:30　CLOSE】				
20:00											
20:30		【プール：20:30　CLOSE】									

フリー遊泳日

10月：10/10(土)
11月：11/29(日)･30（月）

無料レッスンが休講となります。
アクアダンスは行います。

スクール休講･フリー遊泳日でも有料レッスン･キッズ体験会等実施する場合がございます。ご了承ください。

アクアプログラム参加方法

レッスン開始時間になりましたら、コーチがお声掛けします。コーチルーム側コースにお集まりください。

泳法レッスンは参加人数が、１０人まで１コース、１１人から２コースとなります。

ファン系（アクアビクスなど）は、最大３コース**60名**定員とさせていただきます。

11名から30名で2コース
31名から60名で3コース
※10名以下の場合は1コースの使用となります。
※ファン系アクアは30分前より受付を開始いたします。

アクアプログラム参加時の注意事項･ご案内

＊日曜日12:30 マスターズクラスは10人以上で２コース使わせていただきます。

＊レッスン開始後5分が過ぎてのレッスンへのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。

＊体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングスタッフまでお申し出ください。（レッスン前に脈･血圧をご確認ください。）

＊スイムスクール、REBONRS SWIMは有料制スクールとなります。

＊パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。

＊マスターズサークル･スイムトレーニングは、安全管理の為、人数に応じて最大3コース使用させていただきます。

施設利用時の注意事項･ご案内

＊必ずシャワーを浴び、お化粧･整髪料等を落とし、貴金属類は外してください（サウナのみの利用でも同様です

＊ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。予めご了承ください。

＊アクアプログラムに記載のない時間帯にパーソナルレッスン、イベント等でコース制限させていただく場合があります。

MEGALOS