MEGALOS

2026/12　メガロス本八幡

GROUP POWER　GROUP BLAST　GROUP fight
GROUP groove　GROUP CENTERGY　ZUMBA fitness

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

- 9:30 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 齋藤ごず恵
- ■定員制・30名 パワーヨーガ 20:30-21:15 齋藤ごず恵

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 **週替わりMOSSA 14:15-14:45 小田喜**
- ■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

1日 15日 Group Groove
8日 22日 Group Fight

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

2日 16日 Group Fight
9日 23日 Group Blast

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
- ペビーミライク 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

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。

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。

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

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。

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 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

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 12:30-13:00 小机**
- ■定員制・40名 **Group Blast 13:25-14:10 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12、2027年1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
- 12月背泳ぎ 1月平泳ぎ 13:00～13:20«応用»
- 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
- キッズスクール (KIDS･Jr１･Jr2) 15:00～18:30

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
- 12月クロール 1月背泳ぎ 12:35～12:55«入門»
- 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　萬代
- 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
- 【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
- 12月平泳ぎ 1月バタフライ 12:35～12:55«入門»
- 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】

- 【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12、2027年1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		【9:00　OPEN】					【9:00　OPEN】				
10:00		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				
10:30											
11:00		ベビースイミング 10:30～12:00									
11:30											
12:00							【定員制】アクアダンス30 11:40～12:10　福井				
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	休館日	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】									

お知らせ

★12月29日(火)～1月2日(土)まで
年末年始休館日
★フリー遊泳日は1月3日(日)です。
スキル系プログラム(福井IRは実施）はございます。

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

《スタジオプログラムのご案内》

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				
エンジョイエアロ	30分/40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/45分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます
アドバンスアロ	45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	45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
エンジョイステップ	40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	45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	45分	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします
ZUMBA	30分/45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
Fithop	45分	★★★	★★	ヒップホップをベースとした、有酸素・筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラム
メガダンス	45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
VOLTBOX	20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	15分/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。
お腹すっきり	15分	★	★	短時間で効率よく、お腹のトレーニングをしていくクラスです。
«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/45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/45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/45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/45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/45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/45分	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます
トラディショナルヨーガ	30分/45分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
パワーヨーガ	30分/45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	45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
美曲線ヨーガ	45分	★	★★	ウェーブリング®うを使用し、ヨーガのポーズを行いながらほぐす、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				
ピラティス	45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				
フリースタイル NEXT	40分/45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	45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	40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	45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	45分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます
ベリーダンス	45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
バレエ～バーレッスン～	45分	★★	★★	バー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	★★★	★★★	テクニックや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	45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	45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

各ダンスのジャンルについてはインストラクターにお問い合わせください。

※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	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	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