

Table with columns for Day (火曜日, 水曜日, 木曜日) and Venue (スタジオA, スタジオB, ホットスタジオ, アリーナ). Rows show time slots from 9:30 to 23:00 with class details like 'ZUMBA@GOLD', 'キッズ空手', and 'アリーナ開放'. Includes callouts for specific dates like 9/4.11.25(水) and 9/3.10.17.24(火).

時刻	金曜日				土曜日				日曜日				時刻
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	アリーナ	
9:30	営業開始 9:30												9:30
10:00	[定員制 27名] 9:50-10:20 MEGALOS ボディチューニング	[定員制 60名] 9:50-10:30 やずらぎヨーガ 宮本 知子	リセロフ会員 女性限定スタジオ	9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	9:40-10:40 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	[定員制 60名] 9:55-10:40 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美	リセロフ会員 女性限定スタジオ	9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)	[定員制 40名] 10:00-10:30 フラダンス ふじた サラ	リセロフ会員 女性限定スタジオ	9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)		
10:30		[定員制 50名]				[定員制 40名] 10:55-11:25 ボディアデザインピラティス 白山 真由美		10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)	[定員制 26名] 10:45-11:25 エンジョイステップ40 前田 ゆきえ	[定員制 60名] 10:45-11:30 ヒーリングアロマヨーガ 岸川 ゆき	10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)		
11:00	[映像 26名] 11:00-11:15 [VR]Group Fight	10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子		11:00-12:15 アリーナ開放 バドミントン	[定員制 40名] 11:45-12:15 ヘルヴィックストレッチ 小松 明日美	[定員制 44名] 10:55-11:25 やさしいVレJ KAKO	10:45-11:30 ホットスタイル ピラティス45 大山 幸子	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	[有料スクール] 11:40-12:10 ステップスクール30 前田 ゆきえ	*時間変更	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)		
11:30	[映像 26名] 11:30-12:00 [VR]Group Blast	[定員制 60名] 11:40-12:10 Group Centergy 30 竹之下 礼子	12:00-12:30 ホットヨーガペンック30 宮本 知子		[定員制 26名] 12:30-12:45 [VR]Group Blast	[定員制 60名]		12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	[定員制 26名] 12:30-13:00 ピギナークラス(Group Fight 30) 阿久津 暁	12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	12:00-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)		
12:00	[定員制 26名]	[定員制 35名] 12:30-13:00 TOBIPPA 竹之下 礼子			[定員制 26名] 13:00-13:15 [VR]Group Fight	[定員制 10名] 13:55-14:15 ピギナークラス(VOLTBOX start 20) 勝形 暁枝	[参加対象] 入会日から1年未満の方 例:2024年12月1日開始の レッスン分まで参加可能です。	14:00-14:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少~年長	[有料スクール] 14:15-15:00 フリースタイルスクール DAISUKE	14:00-14:30 ピギナークラス(ToBIppa 30) 玉木 陽	13:00-14:00 キッズテニス 4タイム (キッズスクール)		
12:30	12:15-13:00 フリースタイルNEXT ~HIP HOP~ かず	[定員制 50名]	9/6.13.20.27(金)		[映像 26名] 14:00-14:15 [VR]Group Centergy	[定員制 24名] 14:25-14:45 VOLTBOX 20 勝形 暁枝		15:00-15:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少~年長	[定員制 40名] 15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里	15:00-15:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)		
13:00	[有料スクール]	[定員制 60名]			[映像 26名] 14:00-14:15 [VR]Group Centergy	[定員制 9名] 14:55-15:15 Infinity Kick20 勝形 暁枝		16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名] 16:05-16:50 アドバンスエアロ 西村 知里	16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)		
13:30	13:15-14:15 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず	13:20-14:05 Group Groove 45 樋口 直哉			[映像 26名] 14:25-14:45 ZUMBA®(45分クラス) 宮澤 好幸	[女性限定][定員制 35名] 15:45-16:15 ピギナークラス(TOBIPPA 30) 玉木 陽		17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少~小学生	[定員制 26名]	16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)		
14:00	[定員制 40名]	[定員制 60名]			[映像 26名] 14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	[定員制 50名] 16:40-17:25 Group Groove 45 玉木 陽		17:30-18:30 ミライ克蘭 (キッズスクール) キャスト	[定員制 50名]	17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	17:30-18:30 ミライ克蘭 (キッズスクール) キャスト		
14:30	[定員制 40名]	[定員制 60名]			[映像 26名] 14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
15:00	[定員制 40名]	*担当者変更			[映像 26名] 14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
15:30	[定員制 40名]			15:00-15:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少~年長	[映像 26名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
16:00	[定員制 40名]			16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	[映像 26名] 16:00-16:55 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
16:30	[定員制 40名]			16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	[映像 26名] 16:30-17:10 [VR]Group Fight 45	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
17:00	[定員制 40名]			16:30-17:15 ホットヨーガ ペンック45 房枝	[映像 26名] 17:00-17:55 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
17:30	[定員制 40名]			17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少~小学生	[映像 26名] 17:30-18:15 [VR]Group Power 45	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
18:00	[定員制 40名]			17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	[映像 26名] 18:00-18:45 ピギナークラス(ToBIppa 30) 玉木 陽	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
18:30	[定員制 40名]			18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 小学生~中学生	[映像 26名] 18:30-19:15 [VR]Group Groove 15	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
19:00	[定員制 40名]			18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 小学生~中学生	[映像 26名] 19:30-19:45 [VR]Group Groove 15	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
19:30	[定員制 40名]			19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[映像 26名] 20:10-20:25 [VR]Group Centergy 15	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
20:00	[定員制 40名]			19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[映像 26名] 20:40-21:10 [VR] Group Power 30	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
20:30	[定員制 40名]			20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	[映像 26名] 21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
21:00	[定員制 40名]			20:30-21:15 ホットヨーガ リセット骨盤44 keiko	[映像 26名] 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
21:30	[定員制 40名]			20:30-21:15 ホットヨーガ リセット骨盤44 keiko	[映像 26名] 22:30-22:50 [LIVE LESSON] Group Centergy 60	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
22:00	[定員制 40名]			21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	[映像 26名] 22:50-23:10 [LIVE LESSON] Group Centergy 60	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
22:30	[定員制 40名]			21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	[映像 26名] 23:00-23:10 [LIVE LESSON] Group Centergy 60	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
22:50	[定員制 40名]			21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	[映像 26名] 23:10-23:30 [LIVE LESSON] Group Centergy 60	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
23:00	[定員制 40名]			21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	[映像 26名] 23:30-23:45 [LIVE LESSON] Group Centergy 60	[定員制 50名]			[定員制 50名]	18:00-18:45 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			
■ ピンク色のプログラム ■ 初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。													
■ 黄色のプログラム ■ 時間変更、担当インストラクター変更、レッスンの変更があるクラスです。													
■ 緑色のプログラム ■ 【参加対象】1年未満の方限定のクラスになります 入会日から1年未満の方 メガロス運動歴が1年未満の方 例：2024年1月1日入会の場合 ⇒2024年12月1日開始のレッスン分まで参加可能です。													
■ スタジオレッスンについて ・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 ※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要となります。 ・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り異なります。 ①メガロスゴールド等、複数店舗ご利用可能会員 12枠 ②フルタイム会員/U38会員/U32会員/U25会員/ババママ会員(各24H会員含む) 8枠 ③ ①・②以外の会員種別 6枠 ・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。 ・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。 ■ 映像レッスンについて ・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。													
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、その他ご不明点がございましたらキャストまでお尋ねください。 皆様ご安心・安全にスタジオレッスンを楽しんでいただけるよう努めてまいります。ご理解、ご協力の程よろしくお願いたします。													