



	金曜日				土曜日				日曜日					
	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				営業開始 9:30				営業開始 9:30				9:30	
10:00	[定員制 27名] 9:50-10:20 MEGALOS ポディューニング	[定員制 60名] 9:50-10:30 ササキマユコ 宮本 知子	リゼル会員 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 (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	リゼル会員 女性限定スタジオ	9:30-10:30 キッズテニス 19タイム (キッズスクール)	[定員制 40名] 10:00-10:30 フラダンス30 神谷 奈央子	9:30-10:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 年長~3年生	リゼル会員 女性限定スタジオ	9:30-10:30 キッズテニス 19タイム (キッズスクール)	10:00	
10:30		[定員制 50名]			[定員制 40名] 10:55-11:25 ポディューニングピラティス 白山 真由美	[定員制 44名] 10:55-11:25 やさしいU.E KAKO		10:30-11:30 キッズテニス 29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 29タイム (キッズスクール)	11:00
11:00	[映像 26名] 11:00-11:15 [VR]Group Fight	10:45-11:25 エンジョイアロ 宮本 知子			[定員制 40名] 11:45-12:15 ヘルシーダンスストレッチ 小松 明日美	[定員制 44名] 11:45-12:15 U.E KAKO		11:30-12:30 キッズテニス 39タイム (キッズスクール)	[定員制 26名] 12:30-13:00 ピョナークラス(Group Fight 30) 前 彩夏	[定員制 60名] 12:15-13:15 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	11:00-11:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美		11:30-12:30 キッズテニス 39タイム (キッズスクール)	11:30
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			[映像 26名] 12:30-12:45 [VR]Group Blast	[定員制 60名] 12:40-13:25 Group Centergy 45 小松 明日美		12:30-13:30 ミライ (キッズスクール)	[定員制 26名] 13:15-14:00 フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ DAISUKE	[定員制 26名] 13:15-14:00 フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ DAISUKE			12:15-13:15 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	12:00
12:00	[定員制 26名] 12:15-13:00 フリースタイルNEXT ~HIP HOP~ かす	[定員制 35名] 12:30-13:00 TOBIPPA 竹之下 礼子	12:00-12:30 ホットヨーガ~ストレッチ30 宮本 知子		[定員制 26名] 13:30-13:45 [VR]Group Groove	[定員制 10名] 13:55-14:15 ピョナークラス(VOLTBOX start 20) 高橋 真由美		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STAGE DAISUKE	[有料スクール] 14:15-15:00 フリースタイルSTAGE DAISUKE	13:25-14:25 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	14:00-14:30 ホットヨーガ アトリエ30 TOMO	14:00-14:00 キッズテニス 59タイム (キッズスクール)	13:00
13:00	[有料スクール] 13:15-14:15 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かす	[定員制 50名] 13:20-14:05 Group Groove 45 樋口 直哉	10/4.11.18.25(金)		[定員制 40名] 14:30-15:15 ZUMBA@ (45分クラス) 浅野 智子	[定員制 24名] 14:40-15:10 バーニングエアロ 石河 知可子		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	[定員制 40名] 15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里			15:00-16:00 キッズテニス 69タイム (キッズスクール)	13:30
13:30	[定員制 40名] 14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA@ (45分クラス) 浅野 智子			[定員制 26名] 15:00-16:30 TOBIPPA 30 樋口 直哉	[定員制 35名] 16:00-16:30 TOBIPPA 30 樋口 直哉		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 アトリエ30 西村 知里	[定員制 26名] 16:05-16:50 アトリエ30 西村 知里	15:30-16:15 ホットヨーガ ベージク45 平瀬 友貴		16:00-17:00 キッズテニス 79タイム (キッズスクール)	14:00
14:00	[定員制 40名] 14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA@ (45分クラス) 浅野 智子			[定員制 26名] 16:25-17:10 [VR]Group Fight 45	[定員制 50名] 17:00-17:45 Group Groove 45 樋口 直哉		16:30-17:15 ホットヨーガ ベージク45 房枝	[定員制 26名] 17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名] 17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈		16:30-17:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	14:30
14:30	[定員制 40名] 14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA@ (45分クラス) 浅野 智子			[定員制 26名] 17:30-18:15 [VR]Group Power 45	[定員制 50名] 18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生		18:00-18:45 ホットヨーガ ベージク45 房枝	15:00-15:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名] 18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	16:50-17:35 10/6-20 Group Power 45 10/13-27 Group Blast45 大山 祐孝		15:30-16:15 キッズテニス 69タイム (キッズスクール)	15:00
15:00	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 15:30-16:30 ジャズダンス 浅野 智子	10/4.11.18.25(金)					18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生			17:00-17:45 ホットヨーガ ウエストライズ45 平瀬 友貴		16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	15:30
15:30	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 15:30-16:30 ジャズダンス 浅野 智子					18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生					16:30-17:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	16:00	
16:00	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 15:30-16:30 ジャズダンス 浅野 智子					18:00-18:55 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 (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	16:30	
16:30	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 15:30-16:30 ジャズダンス 浅野 智子					18:00-18:55 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 (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	17:00	
17:00	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 15:30-16:30 ジャズダンス 浅野 智子					18:00-18:55 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 (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	17:30	
17:30	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 15:30-16:30 ジャズダンス 浅野 智子					18:00-18:55 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 (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	18:00	
18:00	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 15:30-16:30 ジャズダンス 浅野 智子					18:00-18:55 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 (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	18:30	
18:30	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 15:30-16:30 ジャズダンス 浅野 智子					18:00-18:55 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 (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	19:00	
19:00	[映像 26名] 19:00-19:30 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ウォーキングサークル	[定員制 50名] 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏					19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生					17:30-18:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	19:30	
19:30	[映像 26名] 20:10-20:25 [VR]Group Centergy 15	[定員制 50名] 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏					19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生					17:30-18:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	20:00	
20:00	[映像 26名] 20:10-20:25 [VR]Group Centergy 15	[定員制 50名] 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏					19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生					17:30-18:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	20:30	
20:30	[映像 26名] 20:10-20:25 [VR]Group Centergy 15	[定員制 50名] 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏					19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生					17:30-18:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	21:00	
21:00	[映像 26名] 20:40-21:10 [VR] Group Power30	[定員制 35名] 20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	20:30-21:15 ホットヨーガ リゼット背帯45 keiko				19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生					17:30-18:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	21:30	
21:30	[映像 26名] 21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	[定員制 60名] 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏					19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生					17:30-18:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	22:00	
22:00	[映像 26名] 21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	[定員制 60名] 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏					19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生					17:30-18:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	22:30	
22:30	[映像 26名] 21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	[定員制 60名] 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏					19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生					17:30-18:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	23:00	
22:50							19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生					17:30-18:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生		
23:00							19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生					17:30-18:30 ミライ (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生		

**■ ピンク色のプログラム ■**  
初めの方でも安心してご参加いただけるクラスです。

**■ 黄色色のプログラム ■**  
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・体験レッスンは除く ※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日先の開始予定日までとなります。
  - ・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。
  - ①メカロスカード等、複数店舗利用可能会員 12枠 ②フルタイム会員/U39会員/U35会員/U29会員/ババママ会員(各24H会員含む) 8枠
  - ③①②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。
  - ・スタジオへの入場制限は、ごさいませむ、開始前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てご連絡いただけるアドレス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、その他ご不明な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もらえるよう努めてまいります。ご理解、ご協力をお願いいたします。