



	金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオA	スタジオB	アリーナ	スタジオA	スタジオB	アリーナ	スタジオA	スタジオB	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 ポディーチューニング	[定員制 60名] 9:50-10:30 やまびこ 宮本 知子	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) 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	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30 神谷 奈央子	9:30-10:30 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生	9:30-10:30 キッズテニス 1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 ポディーチューニング 白山 真由美	[定員制 44名] 10:55-11:25 やまびこ KAKO	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 エンジョイエアロ 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)	10:30
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							11:00	
11:30	[映像 26名] 11:30-12:00 [VR]Group Blast	[定員制 60名] 11:40-12:10 Group Centery 30 竹之下 礼子			[定員制 40名] 11:45-12:15 ヘルヴェットストリート 小松 明日美	[定員制 44名] 11:40-12:25 JULIE KAKO	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)			11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:30
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	11/15.22.29(金)	12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	[定員制 60名] 12:40-13:25 Group Centery 45 小松 明日美	12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	[定員制 26名] 12:30-13:00 ビチークラス(Group Fight 30) 前 彩夏	12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生		12:30	
13:00	[有料スクール]	[定員制 50名]						[定員制 26名] 13:15-14:00 フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ DAISUKE			13:00
13:30	13:15-14:15 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かす	13:20-14:05 Group Groove 45 樋口 直哉	11/15.22.29(金)		[女性限定][定員制 7名] 13:55-14:15 VOLTBOX start 20 前 彩夏				13:25-14:25 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	13:00-14:00 キッズテニス 4タイム (キッズスクール)	13:30
14:00		[定員制 60名]			[定員制 24名] 14:40-15:10 パーンクエアロ 石河 知可子	[定員制 10名] 14:25-14:45 VOLTBOX 20 前 彩夏	14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~年長	[有料スクール]			14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)
14:30	[定員制 40名] 14:30-15:15 やまびこ 西村 知里	14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 哲子	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~年長		[定員制 26名] 15:10-15:40 TOBIPPA 30 三田村 綾菜	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	14:15-15:00 フリースタイルスクール DAISUKE		14:35-15:35 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生	15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	14:30
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	15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 哲子			15:25-16:10 パーンクエアロ 石河 知可子	[女性限定][定員制 25名] 16:00-16:30 TOBIPPA 30 三田村 綾菜		11/17.24(日)	[定員制 40名] 15:15-15:45 やまびこ 西村 知里		15:00
15:30			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生		[定員制 35名] 16:00-16:30 TOBIPPA 30 三田村 綾菜	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生		[定員制 26名] 16:05-16:50 アロニアエアロ 西村 知里	[定員制 35名] 15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈	16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	15:30
16:00					16:25-17:10 [VR]Group Fight 45	[定員制 50名] 17:00-17:45 Group Groove 45 樋口 直哉					16:00
16:30			17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生								16:30
17:00											17:00
17:30	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳~小学生	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生						16:50-17:35 11/17 Group Power 45 11/24 Group Blast45 大山 祐孝		17:30
18:00					17:30-18:15 [VR]Group Power 45						17:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール)
18:30		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生~中学生	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生						[定員制 50名] 18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		18:30
19:00	[登録制] 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										19:00
19:30			20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏								19:30
20:00	[映像 26名] 20:10-20:25 [VR]Group Centery 15	[定員制 50名] 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏									20:00
20:30	[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	■ 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。								20:30
21:00											21:00
21:30	[映像 26名]	[定員制 60名]									21:30
22:00	21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centery 45 前 彩夏									22:00
22:30											22:30
22:50											22:50
23:00											23:00

■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日先の同時刻以降予約受付となります。
- ・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メガロスゴールド等、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/Uバマ会員(各24名会員含む) 8枠  
③④⑤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。
- ・スタジオへの入場は、ご自身で、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。