

	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 キッズヨガ 富本 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 Petal VULI-E 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 富本 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 ヘルソックスストレッチ 小松 明日美	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]			11:00
11:30	[映像 26名]	[定員制 60名] 11:40-12:10 Group Centery 30 竹之下 礼子			[定員制 24名] 14:40-15:10 バーンエアロ 石河 知可子	[定員制 44名]		[有料スクール]		
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]	[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		12:00
12:30	12:15-13:00 フリースタイルNEXT ~HIP HOP~ かず	[定員制 50名] 13:20-14:05 Group Groove 45 樋口 直哉		[定員制 26名]	[定員制 60名]	13:15-14:00 フリースタイルNEXT ~HIP HOP~ DAISUKE	[定員制 26名]			12:30
13:00	[有料スクール]	[定員制 60名]		[定員制 26名]	[定員制 60名]	14:00-14:50 キッズテニス (キッズスクール) 年少~年長	[有料スクール]			13:00
13:30	13:15-14:15 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず	[定員制 60名]		[定員制 26名]	[定員制 60名]	14:15-15:00 フリースタイルスクール DAISUKE	[定員制 40名]	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 40名]	[定員制 60名]		[定員制 26名]	[定員制 60名]	15:00-15:50 キッズテニス (キッズスクール) 年少~中学生	[定員制 40名]	15:15-15:45 やさいピラティス 西村 知里	14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)	14:00
14:30	14:30-15:15 やさいピラティス 西村 知里	14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 哲子		[定員制 26名]	[定員制 60名]	16:00-16:30 TOBIPPA 30 三田村 綾菜	[定員制 26名]	15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈	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]	[有料スクール]	15:00-15:50 キッズテニス (キッズスクール) 年少~年長	[定員制 26名]	[定員制 60名]	16:00-16:55 キッズテニス (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 40名]	16:05-16:50 アロニアエアロ 西村 知里	16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	15:00
15:30	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		[定員制 26名]	[定員制 60名]	17:00-17:45 Group Groove 45 樋口 直哉	[定員制 40名]	16:50-17:35 3/2-16-30 Group Blast45 3/9-23 Group Power 45 大山 祐孝	15:30-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	15:30
16:00			16:00-16:55 キッズテニス (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	[定員制 60名]	18:00-18:55 キッズテニス (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝	16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	16:00
16:30				[定員制 26名]	[定員制 60名]	18:00-18:55 キッズテニス (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		16:30
17:00				[定員制 26名]	[定員制 60名]	18:00-18:55 キッズテニス (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		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	17:00-17:55 キッズテニス (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝	17:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール)	17:30
18:00				[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		18:00
18:30				[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26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			[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		19:00
19:30				[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		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		[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		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		[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		20:30
21:00				[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		21:00
21:30	[映像 26名]	[定員制 60名]		[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		21:30
22:00	21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centery 45 前 彩夏		[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		22:00
22:30				[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		22:30
22:50				[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		22:50
23:00				[定員制 26名]	[定員制 60名]	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐孝		23:00

※ストレッチ以外の利用は
ご遠慮ください。

■ 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：2025年1月1日入会の場合
⇒2025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日先の同時期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。

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
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。