



|       | 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]<br>9:50-10:20<br>MEGALOS<br>ボディチューニング             | [定員制 60名]<br>9:50-10:30<br>やずらぎヨーガ<br>宮本 知子          | 9:30-11:00<br>アリーナ開放<br>卓球                  | 9:40-10:40<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳~1年生           | [定員制 60名]<br>9:55-10:40<br>ZUMBA@<br>(45分クラス)<br>木村 真由美    | 9:30-10:30<br>キッズテニス<br>1タイム<br>(キッズスクール)   | [定員制 40名]<br>10:00-10:30<br>フラダンス30<br>神谷 泉央子                     | 9:30-10:30<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長~3年生           | 9:30-10:30<br>キッズテニス<br>1タイム<br>(キッズスクール)  | 10:00 |
| 10:30 | [映像 26名]<br>11:00-11:15<br>[VR]Group Fight                  | [定員制 50名]<br>10:45-11:25<br>エンジョイエアロ<br>宮本 知子        |   | [定員制 40名]<br>10:55-11:25<br>やさしいピラティス<br>白山 真由美     | [定員制 44名]<br>10:55-11:25<br>やさしいバレエ<br>KAKO                | 10:30-11:30<br>キッズテニス<br>2タイム<br>(キッズスクール)  | [定員制 26名]<br>10:45-11:25<br>エンジョイステップ40<br>前田 ゆきえ                 | [定員制 60名]<br>10:45-11:30<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>岸川 ゆき    | 10:30-11:30<br>キッズテニス<br>2タイム<br>(キッズスクール) | 11:00 |
| 11:30 | [定員制 40名]<br>11:30-12:00<br>Group Centergy 30<br>竹之下 礼子     |  | 11:00-12:30<br>アリーナ開放<br>バドミントン             | [定員制 40名]<br>11:45-12:15<br>ボディデザインピラティス<br>白山 真由美  | [定員制 44名]<br>11:40-12:25<br>バレエ<br>K A K O                 | 11:30-12:30<br>キッズテニス<br>3タイム<br>(キッズスクール)  | [有料スクール]<br>11:40-12:10<br>ステップスクール<br>前田 ゆきえ                     |   | 11:30-12:30<br>キッズテニス<br>3タイム<br>(キッズスクール) | 11:30 |
| 12:00 | [定員制 26名]<br>12:15-13:00<br>フリースタイルNEXT<br>~HIP HOP~<br>かず  | [定員制 60名]<br>12:15-13:00<br>ボディデザインピラティス<br>西村 知里    |   |   |  |   |   |   |  |       |
| 12:30 |   |  |   | 12:30-13:30<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳~1年生          | [定員制 60名]<br>12:40-13:25<br>ビューティーフローピラティス 45<br>石河 知可子    | 12:30-13:30<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳~1年生  | [定員制 26名]<br>12:30-13:00<br>ビギナークラス(Group Fight 30)<br>前 彩夏       | 12:15-13:15<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳~1年生          |  | 12:30 |
| 13:00 | [有料スクール]<br>13:15-14:00<br>フリースタイルイベント<br>~HIP HOP~<br>かず   | [定員制 50名]<br>13:20-14:05<br>Group Groove 45<br>樋口 直哉 |   | 13:30-14:30<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長~3年生          | [女性限定][定員制 7名]<br>13:35-14:15<br>VOLTBOX start 20<br>風間 優太 |   | [定員制 26名]<br>13:15-14:00<br>フリースタイルASTAGE<br>~HIP HOP~<br>DAISUKE | 13:15-14:15<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳~1年生          | 13:00-14:00<br>キッズテニス<br>4タイム<br>(キッズスクール) | 13:30 |
| 14:00 |   | [定員制 60名]<br>14:25-15:10<br>ZUMBA@ (45分クラス)<br>浅野 智子 |   |   | [定員制 10名]<br>14:30-14:50<br>VOLTBOX 20<br>風間 優太            | 14:00-14:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年少~年長  | [有料スクール]<br>14:15-15:00<br>フリースタイルスクール<br>DAISUKE                 | 14:15-15:15<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長~3年生          | 14:00-15:00<br>キッズテニス<br>5タイム<br>(キッズスクール) | 14:00 |
| 14:30 | [定員制 40名]<br>14:30-15:15<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>吉田 静枝            |  |   | [定員制 24名]<br>14:40-15:10<br>バーニングエアロ<br>石河 知可子      |  |   |   |   |  | 14:30 |
| 15:00 |   | [有料スクール]<br>15:30-16:30<br>ジャズダンススクール<br>浅野 智子       | 15:00-15:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年少~年長  | [定員制 26名]<br>15:20-15:50<br>TOBIPPA 30<br>三田村 綾葉    | [女性限定][定員制 25名]<br>15:20-15:50<br>TOBIPPA 30<br>三田村 綾葉     | 15:00-15:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長~中学生 | [定員制 40名]<br>15:15-15:45<br>やさしいピラティス<br>西村 知里                    |   | 15:00-16:00<br>キッズテニス<br>6タイム<br>(キッズスクール) | 15:00 |
| 15:30 |   |  |   |   |  |   | [定員制 26名]<br>15:55-16:25<br>TOBIPPA<br>小山 華奈                      | [定員制 35名]<br>15:55-16:25<br>TOBIPPA<br>小山 華奈        | 16:00-17:00<br>キッズテニス<br>7タイム<br>(キッズスクール) | 15:30 |
| 16:00 | 16:00-17:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳~1年生                  |  | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長~中学生 |   | [定員制 35名]<br>16:10-16:40<br>TOBIPPA 30<br>三田村 綾葉           | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長~中学生 |   | [定員制 50名]<br>16:05-16:50<br>アドバンスエアロ<br>西村 知里       |  | 16:00 |
| 16:30 |   |  |   |   |  |   |   |   |  | 16:30 |
| 17:00 | 17:00-18:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長~3年生                  | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳~小学生          | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長~中学生 | 16:20-19:00<br>スタジオ無料開放<br>※ストレッチ以外の利用は<br>ご遠慮ください。 |  | 17:10-17:55<br>Group Fight 45<br>風間 優太      | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長~中学生                       |   | 16:50-17:35<br>Group Blast45<br>清水 大樹      | 17:00 |
| 17:30 |   |  |   |   |  |   |   |   |  | 17:30 |
| 18:00 |   | 18:00-19:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>小学生~中学生         | 18:00-18:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長~中学生 |   | [定員制 50名]<br>18:20-19:05<br>Group Groove 45<br>樋口 直哉       | 18:00-18:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長~中学生 |   | [定員制 50名]<br>18:00-18:45<br>Group Fight 45<br>清水 大樹 | 17:30-18:30<br>ミライクラン<br>(キッズスクール)         | 18:00 |
| 18:30 |   |  |   |   |  |   |   |   |  | 18:30 |
| 19:00 | [登録制]<br>19:00-19:30<br>1.3週目ランニングサークル<br>2.4週目ウォーキングサークル   |  | 19:00-20:30<br>体育 育成<br>(キッズスクール)<br>年長~中学生 |   |  |   |   |   |  | 19:00 |
| 19:30 |   | [定員制 50名]<br>20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏   |   |   |  |   |   |   |  | 19:30 |
| 20:00 | [映像 26名]<br>20:10-20:25<br>[VR]Group Centergy 15            |  |   |   |  |   |   |   |  | 20:00 |
| 20:30 | [映像 26名]<br>20:40-21:10<br>[VR]<br>Group Power30            | [定員制 35名]<br>20:50-21:20<br>TOBIPPA 30<br>前 彩夏       |   |   |  |   |   |   |  | 20:30 |
| 21:00 |   |  |   |   |  |   |   |   |  | 21:00 |
| 21:30 | [映像 26名]<br>21:30-22:30<br>[LIVE LESSON]<br>Group Groove 60 | [定員制 60名]<br>21:40-22:25<br>Group Groove 45<br>前 彩夏  |   |   |  |   |   |   |  | 21:30 |
| 22:00 |   |  |   |   |  |   |   |   |  | 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。

**■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/ババママ会員(各24H会員含む) 8枠  
 ③ ①・②以外会員種別 6枠

**■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。

**■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。  
 皆様が安心・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。