

7月20日(月・祝)スタジオスケジュール

メガロス相模大野

店舗情報		
■営業時間	月曜日～金曜日	8:30-23:00(受付時間11:00-20:00)
	土曜日	8:30-21:00(受付時間10:00-18:00)
	日曜日・祝日	8:30-20:00(受付時間10:00-18:00)
■休館日	毎週火曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS SAGAMIONO Time Line For Studio						
2026年 7月20日 (月・祝)						
	スタジオA	スタジオB	ルフレスタジオ	アフタールーム	プール	
8:30	チェックイン 8:30					8:30
9:00	卓球フリー 8:30-9:30					9:00
9:30	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】				9:30
10:00	ZUMBA 9:45-10:30 小林亜紀恵	太極拳 9:45-10:30 晶				10:00
10:30	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】				10:30
11:00	エンジョイエアロ 10:45-11:30 小林亜紀恵	ヴォーカリズム 10:45-11:30 福嶋純子	【WEB予約・定員20名】 ホットヨーガ・ ベーシック30 11:00-11:30 ゆき			11:00
11:30						11:30
12:00	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員35名】	【WEB予約・定員20名】			12:00
12:30	リトモス 12:00-12:45 長沼淳子	トラディショナル ヨーガ 12:00-12:45 MAKIE	ホットヨーガ・ベーシック45 12:00-12:45 ゆき	【有料登録制】 【シニア向けスクール】 REBORNS FIT 60 12:30-13:30 白沢翔太	REBORNS SWIM 12:00-13:00 有料・登録制	12:30
13:00	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】				13:00
13:30	Group Groove 13:05-13:50 大久保東	エンジョイ エアロ 13:05-13:50 幸田倫史	【WEB予約・定員12名】		スイムスクール (初級) 13:00-14:00 有料・登録制	13:30
14:00	【WEB予約・定員40名】	【WEB予約・定員25名】	マシンピラティス Total Basic45 13:45-14:30 鈴木海和子	ランニングサークル 13:45-14:15 白沢翔太		14:00
14:30	Group Power 14:10-14:55 大久保東	バーニング ステップ 14:05-14:50 幸田倫史	【WEB予約・定員12名】		スイムスクール (中上級) 14:00-15:00 有料・登録制	14:30
15:00	【WEB予約・定員60名】	【WEB予約・定員30名】	マシンピラティス Back & Arms45 14:45-15:30 鈴木海和子			15:00
15:30	Group Fight 15:15-16:00 小倉実	アドバンス エアロ 15:05-15:50 幸田倫史			<キッズスクール> キッズ 15:15-16:15	15:30
16:00			【WEB予約・定員12名】			16:00
16:30		キッズスクール ミライクダンス 16:15-17:15 キッズ	マシンピラティス Hip & Legs45 16:30-17:15 玉木ひとみ		<キッズスクール> ジュニア1 16:15-17:15	16:30
17:00			【WEB予約・定員12名】			17:00
17:30		キッズスクール ミライクダンス 17:15-18:15 ジュニア	マシンピラティス Total Advance45 17:30-18:15 玉木ひとみ		<キッズスクール> ジュニア2 17:15-18:15	17:30
18:00						18:00
18:30					<キッズスクール> ジュニア3 18:15-19:15	18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00					20:00

強度★★★★
ダイナミックな動きで、
効率的にカラダのバランスを整え
よりしなやかで美しいボディラインを
目指すプログラム