

2025.4



メガロス鷺沼



■ 休館日
毎週火曜日、夏期、年末年始

	月曜日				水曜日				木曜日				
9:00	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	9:00
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～				全会員種別 利用可能時間 9:30～				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～				9:30
10:00					【定員制 43名】								10:00
10:30	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【有料制】 10:00-11:00 REBORNS SWIM 担当 栗栖	【有料制】 10:00-11:00 REBORNS SWIM 担当 栗栖	10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎	【定員制 35名】	【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員制 43名】	【定員制 35名】 10:30-11:15 フラダンス 紗綾	【有料制】 11:00-11:45 ホットヨーガ リセット冷え・むくみ45 岸川ゆき	ヘビースクール 10：20-11：55 (最大3コース使用)	10:00
11:00	10:15-11:00 Z U M B A 小山江里子	10:10-10:55 ペルヴィックスストレッチ 遠藤孝子			10:00-10:45 エンジョイエロ izumi	10:15-10:45 エンジョイエロ izumi			10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑				10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香
11:30	【定員制 50名】	【定員制 30名】	10:40-11:25 自律神経を整えるヨガ	【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:00-11：30 ボルドブラ 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香	【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑	【定員制 43名】	11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	11:00-11:45 ホットヨーガ リセット冷え・むくみ45 岸川ゆき			11:00
12:00	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフローピラティス 遠藤孝子	【有料制】 11:45-12:00 呼吸を深めるピラティス	【定員 60名】 11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:45-12：15 フリースタイルダンス 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香			11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	11:30-12:00 メガダンス 紗綾			11:30
12:30	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】	【有料制要予約】	【有料制】 12:30-13:30 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉	【有料制】 12:30-13:30 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉	12:05-12:25 クロール・背泳ぎ（入門） キャスト	【定員制 43名】 12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	【無料 登録制 定員25名】 12:15-12:45 健康サークル キャスト	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	12:00
13:00	12:20-13:05 GroupGroove 後藤千明	12:15-13:00 トラディショナルヨーガ Mari	ヘビースクール 12：30-13：25 (最大3コース使用)	ヘビースクール 12：30-13：25 (最大3コース使用)	12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:30-13:30 GroupCentergy 都築紀彦			12:30-13:30 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 50名】 13:00-13:45 Z U M B A 八重樫ゆかり		【定員制 30名】 13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき
13:30	【定員制 50名】	【定員制 30名】			13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス45 Mari	【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	【定員制 43名】	13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 田中真紀	13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 田中真紀	【定員制 50名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ	【定員制 30名】 13:45-14:15 GroupBlast (映像レッスン)	13:00-14:00 REBORNS FIT 【有料制：定員4名】
14:00	13:20-14:05 Z U M B A キヨミ	13:20-14:00 やさしいピラティス 飯島美紀		【有料・予約制】 14:30～15:00 パーソナルレッスン	【定員制 43名】	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	【定員制 35名】 14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀	14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	14:00	
14:30	【定員制 40名】	14:15-15:15 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】	【有料制】 14:30～15:00 パーソナルレッスン	【有料・予約制】 14:30～15:00 パーソナルレッスン	14:25-14:55 ピラティス30 キヨミ	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【有料制】 14:25-14:55 ピラティス30 キヨミ	14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	14:45-15:15 ヴォーカリズム 張ひろみ		14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	14:30
15:00	14:25-14:55 ピラティス30 キヨミ				15:00-15:30 やさしいストレッチ	15:00-15:30 やさしいストレッチ	15:00-15:30 やさしいストレッチ	15:30-16:10 リトモス 鈴木宏堯	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	15:30-16:10 リトモス 鈴木宏堯	15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)
15:30	【定員制 43名】	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏堯	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	16:00-16:35 癒しのOdaka Flow (ヨガ)	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	16:00	
16:00	16:20-17:20 キッズチアダンス (年中～小学3年生) 担当：菅紫乃	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	16:30	
16:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:00	
17:00	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30	
17:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	18:00	
18:00	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	18:30	
18:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	19:00	
19:00	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	19:30	
19:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	20:00	
20:00	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	20:30	
20:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	21:00	
21:00	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	21:30	
21:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	22:00	
22:00	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	22:30	
22:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	23:00	
23:00	全会員種別 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				23:00



📱のQRコードからWEB予約システムにアクセス頂けます。
すべてのレッスンをWEB予約制に変更とさせていただきます。※（映像レッスンは除く）

 すべてのレッスンをWEB予約制に変更とさせていただきます。※（映像レッスンは除く）					日曜日									
	金曜日				土曜日				スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール		
9:00	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	8：15-9：15 キッズチア (小学3年生～6年生)	8：15-9：15 キッズ空手（4級以上） 担当：平林宏太	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～	キッズスイミング 9：00-10：00 キッズ (最大3コース使用)	8:15-9:15 ミライ克蘭 (小学3年生～中学1年生)	8:15-9:15 ミライクスール ジュニア (年長～小学3年生)		キッズスイミング 8：00-9：00 ジュニア② (最大3コース使用)	9:00	
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～				9：20-10：20 キッズチア (小学1年生～3年生) 担当：石井 恵	9：20-10：20 キッズ空手（無級～5級） 担当：平林宏太			9:15-10:15 ミライクスール キッズ (3歳～小学1年生)	【定員制 30名】		キッズスイミング 9：00-10：00 ジュニア① (最大3コース使用)	9:30	
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 Z U M B A 小山江里子	【定員制 30名】		9:45-10:45 第1・3週 【有料制】 REBORNS SWIM 第2・4週 【無料】 水中サークル						9:45-10:15 シェイブヨーガ Mari		キッズスイミング 10：00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	10:00	
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 Z U M B A 小山江里子	10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI		【定員 60名】	10:25-11：25 キッズチア (年中～年長) 担当：代田陽子	【定員制 35名】 10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子	【有料制】 10:40-11:25 自律神経を整えるヨガ			【定員制 43名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari	10:20-11:20 ミライクスール キッズ (3歳～小学1年生)		キッズスイミング 10：00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	10:30
11:00	【定員制 50名】 11:20-12:05 アドバンスエアロ (中上級クラス) 小山江里子	【無料 登録制 定員25名】	【有料制】 11:15-12:00 ホットヨーガ ベーシック45 MISAKI	10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ		【定員制 35名】 11:30-12:00 カーディオラテン中級 阿久津幸子			【定員制 30名】 11:30-12:15 バレエ～パーレッション～ 浅見千佳	【有料制】 11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari		キッズスイミング 11：00-12:00 キッズ (最大3コース使用)	11:00	
11:30		11:15-11:45 健康サークル キャスト		【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイブ30 田中ひとみ		【定員制 50名】 11:45-12:30 アドバンスエアロ (中上級クラス) 金田久美	【有料制】 11:45-12:30 ホットヨーガ ベーシック45 松尾洋一郎		【定員制 50名】	11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦	11:30-12:15 バレエ～パーレッション～ 浅見千佳			11:30
12:00		12:00-12:45 GroupFight オンラインライブレッスン				【定員制 30名】 12:15-12:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 50名】					12:00
12:30									12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		【有料・予約制】 12:15～12:45 パーソナルレッスン	12:30	
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制】：定員15名	【予約不要 先着12名】	【有料制】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベーシック45 林浩子		【定員制 40名】 13:05-13:45 やさしいピラティス 飯島美紀	【定員制 30名】 13:00-13:45 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉	【有料制】 13:30-14:15 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子	キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	【定員制 40名】 13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦	【予約不要 先着35名、12名】		【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖	13:00	
13:30				【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 小正					14:15-15:00 Gaze ～美尻マシュマロヒップ～ 飯島美紀	14:45-15:15 姿勢改善ピラティス		【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	13:30	
14:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 33名】 14:10-14:40 TOBIPPA 飯島美紀	14:00-15:00 ミライクスール キッズ (3歳～小学1年生)	【有料制】 14:35-15:00 全身ストレッチ	キッズスイミング 13:30-14:30 ジュニア① (最大3コース使用)	【女性限定 定員制40名】	13:30-14:30 GroupFight(1.3週目) GroupBlast(2.4週目) (映像レッスン)	【有料制】 13:45-14:30 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり		14:00	
14:30	14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 14:35-15:00 全身ストレッチ	14:05-14:35 スイトレーニング30 キャスト				キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)		14:45-15:15 GroupPower (映像レッスン)	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		14:30	
15:00		【定員制 30名】			【定員制 50名】	15:00-15:45 GroupGroove 後藤千明			15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子	15:30-16:00 ポールコンディショニング30 飯島美紀	16:10-16:40 リラクソスヨガvol. 3 <女性限定>	15:05-15:25 フンスイム キャスト	15:00	
15:30		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:30-15:45 二の腕・背中スッキリピラティス				【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:40-16:20 骨盤・股関節を整える <女性限定>	キッズスイミング 15:30-16:30 ジュニア③ (最大3コース使用)	16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	【予約不要 先着12名】	【有料・予約制】 15:30～16:00 パーソナルレッスン		15:30	
16:00	15:30-16:30 ミライクスール キッズ (3歳～小学1年生)		【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:00-16:35 癒しのOdaka Flow（ヨガ）						17:25-17:40 infinity flow～インフィニティフロー～	【予約不要 先着12名】	【有料・予約制】 16:00～16:30 パーソナルレッスン		16:00	
16:30													16:30	
17:00	16:30-17:30 ミライクスール ジュニア (年長～小学3年生)	16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当：加藤清志											17:00	
17:30	17:30-18:30 ミライ克蘭 (小学3年生～中学1年生)												17:30	
18:00													18:00	
18:30													18:30	
19:00													19:00	
19:30	【定員制 43名】 19:30-20：15 リトモス AKKO	【予約不要 先着35名】 19:00-19:30 GroupFight (映像レッスン)											19:30	
20:00													20:00	
20:30	【定員制 50名】 20：30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	【予約不要 先着12名】 20:00-20:30 GroupCentergy (映像レッスン)	【有料制】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり										20:30	
21:00	【有料制要予約】												21:00	
21:30	21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN	【予約不要 先着35名】 21:30-22:30 オンラインライブレッスン 週毎に内容、担当が異なります。 詳細はHPに添付しております オンラインスケジュールをご覧ください											21:30	
22:00													22:00	
22:30													22:30	
23:00	レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 20:50 まで チェックアウト時間 21:00				レギュラー会員様マシジム・プール利用時間 19:50 まで チェックアウト時間 20:00				23:00	
☐ 初めての方も安心してご参加できるクラス ・スタジオプログラムの中で、色分けしているクラスは、初心者～初中級者向けクラスです。 ☐ スタジオレッスンについて ・全クラス【WEB予約制】となっております。（一部レッスン除く）WEB予約にはアプリの登録事前の登録が必要です。 ・WEB予約可能枠数は8枠（1枠消化で新たに予約可）です。ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。 ・21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします。 ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。 ・キャンセル、場所変更に関する締め切りはレッスン開始30分前です。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前より入場開始となります。 ・急な休講・変更がある場合がございます。 ・マスクの着用は任意でございます。 ☐ バーチャルレッスン ・都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。あらかじめご了承下さい。 ・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。※一部予約必要														