

■営業時間	9:00～23:30	月曜日～木曜日
	9:00～22:00	土曜日
	9:00～20:00	日曜日・祝日
■休館日		毎週金曜日・夏期、年末年始

出力日 2024/6/13

### MEGALOS SOKA Time Line For Studio , Gym , Re·Self

時間	月曜日			火曜日			水曜日		
	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]
9:00	営業開始 9:00								
9:30	【定員制 42名】	【定員制 40名】			【定員制 40名】				
10:00	アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄	太極拳 9:30-10:00 山崎 雅昭 【予約不要 30名】 ウェーブトレーニング 10:15-10:30 キョウト	ホットヨーガ・ベーシック 45 9:30-10:15 綱島 美智子	【定員制 36名】 エンジョイステップ 9:45-10:15 松原 恵子	【定員制 40名】 氣功 9:25-9:55 榎子 弘美		【定員制 36名】 エンジョイステップ 9:55-10:25 城谷 崇仁	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 10:00-10:30 川谷 幸子	
10:30	【定員制 42名】 Group Groove 10:40-11:10 坂上 拓也	【定員制 30名】 やまのこリズダンス 10:45-11:15 綱島 美智子	【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 45 10:45-11:30 奥田 由里子	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子	太極拳 10:10-10:55 榎子 弘美	【定員制 42名】 バレーボール 10:45-11:15 城谷 崇仁	【女性限定 定員30名】 infinity flow 10:45-11:15 飯島 あかね		
11:00	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 11:30-12:00 綱島 美智子	【予約不要 20名】 ホールのダンス 11:30-11:45 キョウト		【定員制 42名】 ジャズダンスSTAGE 11:35-12:20 浅野 智子	【映像 定員30名】 Group Groove 11:15-11:45	【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像 定員30名】 Group fight 11:30-12:00	ホットヨーガ・ベーシック 45 10:50-11:35 川谷 幸子	
12:00					【定員 12名】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 三田村綾菜				
12:30	【定員制 60名】 フランス 12:30-13:15 中里 美和子	【定員制 30名】 ZUMBA® 12:40-13:25 大江 美貴		【定員制 60名】 ZUMBA® 12:45-13:15 浅野 智子		【定員制 42名】 アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【定員 12名】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:30-13:30 松本 裕介		
13:00									
13:30	【定員制 60名】 ZUMBA 13:30-14:15 木村真由美	【定員制 30名】 バレーボール 13:45-14:15 大江 美貴		【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:35-14:20 Junko	【定員制 40名】 歌のボイスエクササイズ ライト30 13:30-14:00 ENIWA	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【定員制 25名】 TOBIPPA 13:45-14:15 阿島聡美		
14:00									
14:30	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	【定員制 30名】 Group Fight 14:30-15:00 古宮 優至		【定員制 42名】 Group Fight 14:35-15:05 飯島 あかね	【定員制 40名】 歌のボイスエクササイズ レギュラー30 14:15-14:45 ENIWA		【定員制 48名】 パフォーガ 14:45-15:30 中波 美穂	【定員制 25名】 エトワールバレエ 14:45-15:30 鈴木 結花	
15:00		【定員制 30名】 ジャズダンスSTAGE 15:15-16:00 増田 優子			【定員制 25名】 TOBIPPA 15:25-15:55 飯島 あかね				
15:30	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25			ミライスクール キッズ1 15:30-16:30	【映像 定員20名】 Group Blast 16:15-16:45			【映像 定員30名】 Group Fight 16:00-16:30	
16:00									
16:30	キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30			ミライスクール キッズ2 16:30-17:30				【映像 定員20名】 Group Blast 17:00-17:30	
17:00		キッズ バレエスクール リトルクラス 16:30-17:30							
17:30	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30	キッズ バレエスクール ジュニアクラス 17:30-18:30		ミライスクール ジュニア 17:30-18:30	【映像 定員30名】 【映像】MOSSA 18:15-18:30			【映像 定員30名】 【映像】MOSSA 18:15-18:30	
18:00									
18:30		キッズ バレエスクール 育成クラス 18:30-19:30	【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 45 19:15-20:00 田丸 めぐみ					【映像 定員30名】 【映像】MOSSA 19:10-19:25	
19:00									
19:30	【定員制 42名】 Group Fight 20:00-20:30 古宮 優至	【映像 定員30名】 【映像】MOSSA 20:15-20:30		【定員制 42名】 プリスタイルSTAGE 19:30-20:15 Fuka	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:30-19:50 風間 僚太 【定員制 10名】 VOLTBOX 20:00-20:20 風間 僚太	【女性専用/定員制 48名】 infinity flow 19:30-20:00 三田村 綾菜	【定員制 30名】 Group Groove 19:40-20:10 山口 菜穂		
20:00									
20:30	【定員制 42名】 Group Groove 20:45-21:30 山口 菜穂	【映像 定員20名】 【映像】 20:50-21:20	ホットヨーガ・ベーシック 45 20:30-21:15 伊藤 朝賀	【定員制 42名】 Group Fight 20:50-21:35 風間 僚太	【定員制 25名】 VOLT JUMP 20:45-21:15 Fuka	【定員制 36名】 Group Power 20:15-21:00 古宮 優至	【定員制 25名】 TOBIPPA 20:30-21:00 三田村 綾菜		
21:00									
21:30	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 21:45-22:15 伊藤 朝賀	【映像 定員30名】 Group Centergy 21:45-22:15			【定員制 25名】 VOLT JUMP 21:30-22:00 Fuka	【定員制 42名】 Group Fight 21:20-22:05 古宮 優至	【定員制 25名】 スタジオキナーズ(TOBIPPA) 三田村綾菜 21:15-21:30		
22:00									
22:30									
23:00									
23:30	マシンジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで								

こちらのクラスは有料、登録制となります。  
詳しくはキオスクまでお問い合わせ下さい。

こちらのクラスは有料、登録制となります。  
詳しくはキオスクまでお問い合わせ下さい。

プログラム変更  
担当変更

プログラム変更  
担当変更

担当変更

時間変更

時間変更

■営業時間	9:00～23:30	月曜日～木曜日
	9:00～22:00	土曜日
	9:00～20:00	日曜日・祝日
■休憩日		毎週金曜日・夏期、年末年始

出力日 2024/6/13

### MEGALOS SOKA Time Line For Studio, Gym, Re-Self

時間	木曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	Re-Self[有料制]	スタジオA	スタジオB	Re-Self[有料制]	スタジオA	スタジオB	Re-Self[有料制]
9:00		営業開始 9:00				営業開始 9:00			営業開始 9:00
9:30	<b>【定員制 42名】</b>				ミライスクール キッズ2 9:00-10:00		ミライスクール キッズ2 9:00-10:00		
10:00	アドバンスエアロ 9:30-10:15 木村 淳	<b>【定員制 30名】</b>		<b>【定員制 48名】</b>				<b>【女性専用クラス】</b>	
10:30	<b>【定員制 60名】</b>			<b>【定員制 42名】</b>				<b>【映像 定員30名】</b>	
11:00	エンジョイエアロ 10:30-11:00 木村 淳		<b>【女性専用クラス】</b>	バーニングエアロ 10:35-11:05 高木 愛澄			ミライスクール キッズ1 10:00-11:00	<b>【映像 定員30名】</b>	
11:30	<b>【定員制 60名】</b>	<b>【定員制 40名】</b>	ホットヨガ・ベーシック 45 10:55-11:40 西内 やよい	<b>【定員制 42名】</b>			ホットヨガ・ベーシック 45 11:00-11:45 松原 由香	<b>【定員制 30名】</b>	
12:00	ZUMBA@ 11:15-11:45 住吉 真理			アドバンスエアロ 11:25-12:10 高木 愛澄			バーニングエアロ 11:45-12:15 奥田 由里子	<b>【定員制 30名】</b>	
12:30	<b>【定員制 60名】</b>	<b>【定員制 40名】</b>		<b>【定員制 60名】</b>			ホットヨガ・ベーシック 45 12:00-12:30 坂上拓也	<b>【定員制 20名】</b>	
13:00	ZUMBA@ 12:05-12:50 住吉 真理		ホットヨガ・ベーシック 45 12:30-13:15 やすおか ともち	やさいいフリースタイル 12:30-13:00 Junko			Group Blast 12:45-13:15 小島 なつ美	<b>【定員制 20名】</b>	
13:30	<b>【定員制 60名】</b>	<b>【定員 12名】</b>		<b>【定員制 60名】</b>			Group Fight 12:45-13:30 坂上拓也	<b>【定員制 25名】</b>	
14:00	フリースタイルSTAGE 13:10-13:55 佐々木 弘美	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 13:30-14:30 古宮 優至		フリースタイルSTAGE 13:15-13:45 Junko		<b>【定員制 25名】</b>		<b>【定員制 42名】</b>	
14:30	<b>【定員制 60名】</b>			<b>【定員制 60名】</b>		<b>【定員制 25名】</b>		<b>【定員制 25名】</b>	
15:00	エンジョイエアロ 14:10-14:40 荒木 美絵子			ZUMBA@ 14:00-14:45 yuriyan		TOBIPPA 14:00-14:30 飯島 あかね		Group Groove 13:45-14:30 小島 なつ美	
15:30	<b>【定員制 48名】</b>	<b>【定員制 25名】</b>		<b>【定員制 42名】</b>				<b>【定員制 36名】</b>	
16:00	やすらぎヨガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	<b>【定員制 20名】</b>		Group Fight 15:00-15:45 飯島 あかね			ホットヨガ・ベーシック 45 15:15-16:00 若本 律子	<b>【定員制 36名】</b>	
16:30		<b>【定員制 20名】</b>		<b>【定員制 36名】</b>				Group Power 14:50-15:35 松本 裕介	
17:00				Group Blast 16:00-16:45 古宮 優至				<b>【定員制 48名】</b>	
17:30				<b>【定員制 36名】</b>				トラディショナルヨーガ 16:00-16:30 宮本 知子	
18:00	キッズ 空手スクール D (無級～5級) 17:30-18:30			Group Power 16:00-16:45 古宮 優至				<b>【定員制 10名】</b>	
18:30				Group Blast 17:05-17:50 風間 僚太				<b>【定員制 10名】</b>	
19:00								フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	
19:30	キッズ 空手スクール F (4級以上) 18:40-19:40	<b>【定員制 30名】</b>						<b>【映像 定員30名】</b>	
20:00	<b>【定員制 42名】</b>	<b>【定員制 40名】</b>						Group Centergy 17:45-18:15	
20:30	アドバンスエアロ 20:00-20:45 大江 美貴								
21:00	<b>【定員制 36名】</b>	<b>【定員制 40名】</b>							
21:30	Group Blast 21:05-21:50 風間 僚太	<b>【映像 定員30名】</b>							
22:00		<b>【映像 定員30名】</b>							
22:30									
23:00									
23:30	マージング・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで			マージング・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00まで			マージング・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00まで		

こちらのクラスは有料、登録制となります。詳しくはキャストまでお問い合わせ下さい。

プログラム変更

プログラム変更

・携帯電話で代行情報やイベント情報をご覧頂く場合はこちらからご確認頂けます。



- の色の枠内は初めての方も、安心してご参加できるクラスです。
- の色の枠内は継続参加(VOLTB)プログラムです。初めての方も安心してご参加いただけます。
- の色のプログラムは別途申し込みが必要なホットヨガスクールです。
- の色のプログラムは入会日から1年未満の方限定のクラスになります。
- の色のプログラムはご予約必ずご参加いただけます。

#### ■スタジオWEB予約について

- ・全レッスンの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
- ・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。
- ・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。
- ・スタジオへの入場順は、ご登録の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へメールにてお知らせいたします。
- ・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。

【映像】MOSSA 今月は Group Grooveです。1つのリリースを1か月間行っていきます。