

■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 2024/7/8

### 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】 太極拳 9:30-10:00 山崎 雅昭	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	
10:00		【予約不要 30名】 ウェーブストレッチ 10:15-10:30 キャスト		【定員制 60名】 エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子					
10:30	【定員制 42名】 Group Groove 10:40-11:10 坂上 拓也	【定員制 30名】 やさしいトラディス 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		太極拳 10:10-10:55 榎子 弘美		【定員制 42名】 バーニングエアロ 10:45-11:15 城谷 崇仁	【女性専用/定員制 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			【定員制 60名】 ジャズダンスNEXT 11:35-12:20 五十嵐 奈生	【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		【定員制 30名】 ～Gaze～美脚グラマラスレップ 11:55-12:25 今井 あかり	プログラム変更		【定員 12名】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 三田村 綾葉				
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】 アドバンスエアロ 12:40-13:25 大江 美貴	プログラム変更 担当者変更	【定員制 60名】 ジャズダンスSTAGE 12:45-13:15 五十嵐 奈生			【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	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。
13:00									
13:30	【定員制 60名】 ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 30名】 バーニングエアロ 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				
15:00		【定員制 30名】 ジャズダンスSTAGE 15:15-16:00 増田 優子							
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	【定員制 25名】 TOBIPPA 15:25-15:55 飯島 あかね				
16:00					【女性専用/定員制 30名】 infinity flow 16:10-16:25 飯島あかね				
16:30	キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30	キッズ バレエスクール リトルクラス 16:30-17:30		ミライスクール キッズ2 16:30-17:30					
17:00									
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					
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】		【映像 定員30名】 【映前】MOSSA 18:15-18:30				
19:00			【女性専用クラス】 ホットヨーガ(ワー・ベーシック) 45 19:15-20:00 田丸 めぐみ	【定員制 60名】 プリスタイルSTAGE 19:30-20:15 Fuka					
19:30					【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 綾葉	【映像 定員30名】 【映前】MOSSA 19:10-19:25	
20:00	【定員制 42名】 Group Fight 20:00-20:30 古宮 優至	【映像 定員30名】 【映前】MOSSA 20:15-20:30					【定員制 36名】 Group Power 20:15-21:00 古宮 優至	【定員制 30名】 Group Groove 19:40-20:10 山口 菜穂	
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】 Group Blast 20:45-21:30	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 25名】 TOBIPPA 20:30-21:00 三田村 綾葉	
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】 【映像】 Group Centergy 21:45-22:15	時間変更		【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】 スタジオビキナーズ(TOBIPPA) 三田村 綾葉 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								

■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 2024/7/8

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

時間	木曜日			土曜日			日曜日			時間
	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	9:00
9:30	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 9:30-10:15 木村 淳	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 9:45-10:30 西内 やよい		【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 9:45-10:15 中渡 美穂	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		【女性専用クラス】 キッズ 空手スクール 8:30-9:30	9:30
10:00	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 10:30-11:00 木村 淳		【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 45 10:55-11:40 西内 やよい	【定員制 42名】 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		ミライスクール キッズ1 10:00-11:00	【映像】 Group Centergy 10:00-10:30	ホットヨーガ・ベーシック 45 9:45-10:30 mina	10:00
11:00	【定員制 60名】 ZUMBA@ 11:15-11:45 住吉 真理	【定員制 40名】 nani aloha 11:20-11:50 木村 淳		【定員制 42名】 アドバンスエアロ 11:25-12:10 高木 愛澄	ミライスクール キッズ2 11:00-12:00		ホットヨーガ・ベーシック 45 11:00-11:45 松原 由香	未定 11:00-11:30 ※決まり次第お知らせいたします。	ホットヨーガ・ベーシック 45 11:00-11:45 mina	11:00
12:00	【定員制 60名】 ZUMBA@ 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 40名】 やさしいフリースタイル 12:20-12:50 佐々木 弘美		【定員制 60名】 やさしいフリースタイル 12:30-13:00 Junko	ミライスクール ジュニア 12:00-13:00		【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 45 12:15-13:00 小見 美雪	未定 11:45-12:15 ※決まり次第お知らせいたします。	【定員制 30名】 スタジオヒギネーズ (Group Fight) 12:00-12:30 坂上 拓也	12:00
13:00	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 13:10-13:55 佐々木 弘美	【定員 12名】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 13:30-14:30 古宮 優至		【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 13:15-13:45 Junko	【定員制 25名】 スタジオヒギネーズ(TOBIPPA) 飯島あかね 13:30-13:45		Group Fight 12:45-13:30 坂上 拓也	【定員制 42名】	【定員制 20名】 Group Blast 12:45-13:15 小島 なつ美	13:00
14:00	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 14:10-14:40 荒木 美絵子	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:45-15:15 風間 僚太		【定員制 60名】 ZUMBA@ 14:00-14:45 yuriyan	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:00-14:30 飯島 あかね		Group Groove 13:45-14:30 小島 なつ美	【定員制 42名】	【定員制 25名】 TOBIPPA 三田村 綾菜 14:15-14:30	14:00
15:00	【定員制 48名】 やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【定員制 20名】 【映像】 Group Blast 15:30-16:00		【定員制 42名】 Group Fight 15:00-15:45 飯島 あかね	キッズ バレエスクール リトルクラス 15:00-16:00		Group Power 14:50-15:35 松本 裕介	【定員制 36名】	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:45-15:15 三田村 綾菜	15:00
16:00				【定員制 36名】 Group Power 16:00-16:45 古宮 優至	キッズ バレエスクール ジュニアクラス 16:00-17:00		【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:30 宮本 知子	【定員制 42名】	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:10-16:30 松本 裕介	16:00
17:00		キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		【定員制 36名】 Group Blast 17:05-17:50 風間 僚太			【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 36名】	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介	17:00
18:00	キッズ 空手スクール D (無級～5級) 17:30-18:30	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 育成クラス 17:15-18:15			【映像 定員30名】 【映像】 Group Centergy 17:45-18:15		18:00
19:00	キッズ 空手スクール F (4級以上) 18:40-19:40	【定員制 30名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴			【定員制 10名】 VOLT BOX 19:10-19:30 風間 僚太		ホットヨーガ・ベーシック 45 19:00-19:45 田丸 めぐみ	【定員制 48名】	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介	19:00
20:00	【定員制 42名】	【定員制 40名】 ZUMBA 20:00-20:30 Yuriyan			【定員制 10名】 VOLTBOX 19:50-20:10 風間 僚太			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		20:00
20:30	【定員制 42名】	【定員制 40名】 ZUMBA 20:45-21:15 Yuriyan						■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、ご登録の会員種別によって異なります。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て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。		20:30
21:00	【定員制 36名】 Group Blast 21:05-21:50 風間 僚太	【映像 定員30名】 【映像】 Group Centergy 21:30-22:00						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		21:00
22:00								・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。		22:00
22:30								【映像】MOSSA 今月は Group Fightです。1つのリリースを1か月間行っていきます。		22:30
23:00								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		23:00
23:30										23:30

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。



- 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(VOLT)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ご入会が必要なおトヨタスクールです。
- 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となります。
- の色のプログラムはご予約せずご参加いただけます。