



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

MEGALOS SOKA Time is for Studio , Gym , Re・Self

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
9:00	営業開始 9:00												9:00
9:30	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 36名】 エンジャイスクラブ 9:35-10:15 松原 恵子	【定員制 40名】 友知 9:30-10:00 得宇 弘美	【定員制 36名】 エンジャイスクラブ 9:45-10:15 城谷 崇仁	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 09:55-10:25 川谷 幸子	【定員制 42名】 アドバンセアロ 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】 ミライスクール ジュニアクラス 9:00-10:00	【定員制 60名】 ミライスクール エンジャエロ 10:00-10:30 高木 愛造	【定員制 42名】 ミライスクール エンジャエロ 10:00-11:00	【定員制 42名】 ミライスクール エンジャエロ 10:00-11:00	9:30
10:00	アドバンセアロ 9:30-10:15 高木 愛造	大塚孝 9:30-10:00 山崎 雅昭											
10:30	【定員制 42名】 Group Fight 10:40-11:10 飯島あかね	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 10:30-11:00	【定員制 60名】 エンジャエロ 10:35-11:05 松原 恵子	【定員制 40名】 太極拳 10:15-11:00 得宇 弘美	【定員制 42名】 バーニングエロ 10:30-11:15 城谷 崇仁	【女性専用/定員制 30名】 Infinity flow 10:45-11:15 飯島あかね	【定員制 60名】 エンジャエロ 10:30-11:00 木村 淳	【定員制 42名】 バーニングエロ 10:35-11:05 高木 愛造	【定員制 42名】 ミライスクール エンジャエロ 10:00-11:00	【定員制 42名】 バーニングエロ 10:45-11:30 高木 愛造	【定員制 42名】 ミライスクール エンジャエロ 10:00-11:00	【定員制 42名】 ミライスクール エンジャエロ 10:00-11:00	10:30
11:00													
11:30	【無料登録制】 健康サークル 11:30-12:00 飯島あかね	【映像 定員30名】 Group Centrv 11:30-12:00	【定員制 60名】 ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	【女性専用/定員制 30名】 infinity flow 11:15-11:45 富樫 淳子	【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像 定員30名】 ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理	【定員制 40名】 nani aloha 11:15-12:00 木村 淳	【定員制 42名】 アドバンセアロ 11:20-12:05 高木 愛造	【定員制 42名】 ミライスクール エンジャエロ 11:00-12:00	【定員制 42名】 ミライスクール エンジャエロ 10:45-11:30 高木 愛造	【定員制 42名】 ミライスクール エンジャエロ 10:45-11:30 高木 愛造	【定員制 42名】 ミライスクール エンジャエロ 10:45-11:30 高木 愛造	11:30
12:00													
12:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】 ZUMBA® 12:00-13:05 浅野 智子	【定員制 60名】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 松本 裕介	【定員制 42名】 ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 25名】 TOBIPPA 12:30-13:00 阿島 聡美	【定員制 25名】 TOBIPPA 12:30-13:00 阿島 聡美	【定員制 40名】 ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 40名】 ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 60名】 ミライスクール ジュニアクラス 12:00-13:00	【定員制 36名】 Group Blast 12:30-13:15 上野 友里絵	【定員制 36名】 Group Blast 12:30-13:15 上野 友里絵	【定員制 36名】 Group Blast 12:30-13:15 上野 友里絵	12:30
13:00	フランダ 12:30-13:15 中里 美和子												
13:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】 バーニングエロ 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 50名】 歌うボイスエクスサイズ ライト30 13:15-13:45 ENIWA	【定員制 42名】 アドバンセアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【定員制 25名】 スタジオキネアス(TOBIPPA) 柏谷 幸子 13:15-13:30	【定員制 60名】 フリースタイルNEXT 13:10-13:55 佐々木 弘美	【定員制 40名】 ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 13:05-13:50 Junko	【定員制 36名】 Group Blast 12:30-13:15 上野 友里絵	【定員制 36名】 Group Blast 12:30-13:15 上野 友里絵	【定員制 36名】 Group Blast 12:30-13:15 上野 友里絵	13:30
14:00	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美												
14:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】	【定員制 50名】	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 40名】	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	【定員制 36名】	【定員制 36名】	14:30
15:00	トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	ジャズダンスSTAGE 14:30-15:15 増田 優子	【定員制 36名】	【定員制 50名】	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 40名】	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	【定員制 36名】	【定員制 36名】	15:00
15:30		【映像 定員20名】		【定員制 25名】				【映像 定員20名】		【定員制 42名】		【定員制 42名】	15:30
16:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25	【映像】 Group Blast 15:30-16:00	ミライスクール キッズクラス 15:30-16:30					【映像】 Group Blast 15:30-16:15		【定員制 36名】		【定員制 48名】	16:00
16:30				【映像 定員30名】						【定員制 36名】		【定員制 48名】	16:30
17:00	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 キッズクラス 16:30-17:30	【映像】 Group Centergy 16:30-17:00			【映像 定員30名】	【映像】 Group Fight 16:45-17:15		【定員制 60名】		【定員制 60名】	17:00
17:30				【映像】 Group Groove 17:15-17:45			【映像 定員30名】						17:30
18:00	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 ジュニアクラス 17:30-18:30	【映像】 Group Fight 18:00-18:30				【映像】 Group Groove 17:45-18:15					18:00
18:30													18:30
19:00	【定員 42名】	キッズ バレエスクール 育成クラス 18:30-19:30											19:00
19:30	Group Fight 19:15-19:45 坂上 拓也			【定員制 25名】			【定員制 42名】	バーニングエロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】	キッズ 空手スクール F (4級以上) 18:40-19:40	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 柏谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 柏谷 歩夢	19:30
20:00	【定員 42名】	【定員制/女性専用 5名】 VOLTBOX 20:00-20:20 柏谷 歩夢	Group Power 19:45-20:30 大川 尚人	【定員制 25名】	Group Fight 19:45-20:30 阿久津 瞭	【女性専用/定員制 15名】	【定員制 42名】	アドバンセアロ 20:00-20:45 大江 美貴	【定員制 40名】	ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan			20:00
20:30	Group Groove 20:05-20:50 坂上 拓也	【定員制 10名】 VOLT BOX 20:35-20:55 柏谷 歩夢		【定員制 36名】									20:30
21:00													21:00
21:30	【定員制 48名】	【定員制 25名】											21:30
22:00	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】									22:00
22:30													22:30
23:00													23:00
23:30	マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで												23:30

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで

マシジム・プール利用時間は 23:20

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	
	チェックイン 9 : 00						
9:00							9:00
9:30		【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子			【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 11名】 9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	9:30
10:00	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子						10:00
10:30			【定員 11名】 10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子				10:30
11:00	【定員 6名】※プログラム変更 11:00-11:45 マシンピラティス Hip & Legs45 上野 友里絵			【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	【定員 6名】※プログラム変更 11:00-11:45 マシンピラティス Hip&Legs45 小見 美雪	【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	11:00
11:30							11:30
12:00	【定員 6名】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 6名】 12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子		【定員 11名】 12:15-13:00 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	【定員 6名】 12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 小見 美雪		12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30					【定員 6名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏		13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00						【定員 6名】※プログラム変更 15:15-16:00 マシンピラティス Hip&Legs45 齋藤 香蓮	15:00
15:30							15:30
16:00					【定員 11名】 16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	【定員 6名】※プログラム変更 16:30-17:15 マシンピラティス Hip & Legs45 齋藤 香蓮	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30					【定員 11名】 17:45-18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員 11名】 19:15-20:00 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	【定員 6名】※プログラム変更 19:30-20:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 6名】 19:15-20:00 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 6名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	【定員 11名】 19:00-19:45 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		19:00
19:30			【定員 15名】※時間変更 20:00-20:30 infinity flow30 齋藤 香蓮	【定員 6名】※プログラム変更 20:00-20:45 マシンピラティス Hip & Legs45 佐藤 真緒			19:30
20:00	【定員 11名】 20:30-21:15 ホットヨーガ・ベーシック45 伊藤 朝賀	【定員 5名】※時間変更 20:00-20:20 VOLTBOX20 柏谷 歩夢 [studio B]	【定員 6名】※プログラム変更 20:30-21:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 瞭 [studio B]	TOBIPPA,VOLTBOXにご参加の方は、室内用シューズをご用意の上ご参加ください。	チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30							20:30
21:00		【定員 6名】 20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏					21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
	チェックアウト 23 : 30						

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に！上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	・マシンピラティスのグループレッスンにご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。 ※着用されていない場合レッスンご参加をお断りいたします。 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	

2026.1月 いちねんサポートスケジュール ～おすすめスタジオプログラム付き～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	
10:00													10:00
10:30	10:30-11:00 松下 姫夏				infinity flow 10:45-11:15								10:30
11:00									11:00-11:30 持田 瞬也		11:00-11:30 持田 瞬也		11:00
11:30		11:15-12:00 松下 姫夏			11:30-12:00 粕谷 歩夢					11:45-12:30 持田 瞬也	TOBIPPA ビギナーズ 13:45-14:00	11:45-12:30 持田 瞬也	11:30
12:00						12:00-12:45 粕谷 歩夢							12:00
12:30									12:30-13:00 松下 姫夏				12:30
13:00			13:00-13:30 齋藤 香蓮	GroupBlast 14:35-15:05		TOBIPPA ビギナーズ 13:15-13:30					13:00-13:30 三上 太陽		13:00
13:30									TOBIPPA ビギナーズ 13:30-13:45				13:30
14:00				13:45-14:30 齋藤 香蓮			14:00-14:30 粕谷 歩夢						14:00
14:30								TOBIPPA 14:45-15:15		14:45-15:30 粕谷 歩夢			14:30
15:00											15:00-15:30 持田 瞬也		15:00
15:30										15:30-16:15 松下 姫夏			15:30
16:00											16:00-16:30 三上 太陽		16:00
16:30													16:30
17:00											VOLTBOX 16:50-17:10	16:45-17:30 三上 太陽	17:00
17:30													17:30
18:00	VOLTBOX (女性専用) 20:00-20:20		TOBIPPA ビギナーズ 19:35-19:50		infinity flow 20:00-20:30								18:00
18:30													18:30
19:00	19:00-19:30 粕谷 歩夢	19:00-19:45 持田 瞬也	19:00-19:30 氏川 周哉		19:00-19:30 齋藤 香蓮		19:00-19:30 三上 太陽						19:00
19:30													19:30
20:00	20:00-20:30 持田 瞬也			20:00-20:45 氏川 周哉			19:45-20:30 三上 太陽						20:00
20:30					20:30-21:00 三上 太陽								20:30
21:00			21:00-21:30 大川 尚人				21:00-21:30 大川 尚人						21:00
21:30					VOLTBOX 21:35-21:55	21:15-22:00 三上 太陽							21:30
22:00				21:45-22:30 大川 尚人					21:45-22:30 大川 尚人				22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

いちねんサポート スタート
ご入会から1ヶ月目の方ご参加クラス

いちねんサポート アドバンスクラス
ご入会から2～12ヶ月目の方ご参加クラス

■ 祝日の時間変更
カレンダー上で祝日表記がある日程は、実施時間が下記の通りに変更となります。
【平日夜】 19:00～/19:30～開始 ⇒ 16:00～開始
20:00～/20:30～開始 ⇒ 17:00～開始
21:00～開始 ⇒ 18:00～開始

Quick Program

1月スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)
11:45	首・肩こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55	下半身ケア 11:45-11:55
12:45	下半身ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55		猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55
13:45	首・肩こりケア 13:45-13:55	下半身ケア 13:45-13:55	首・肩こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55
14:45	猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55	下半身ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14:55
15:45	<div> <p>～今月のプログラム～</p> <p>ストレッチボール 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム</p> <p>ウェーブリング 人のカラダにフィットするリングで筋膜リリースやストレッチを行うプログラム</p> <p>コンディショニングボール 下半身の筋膜リリースを行うプログラム。 むくみが気になる方や、関節を動かしやすくなった方におすすめ。</p> <p>MTG×MEGALOSシリーズ MTGの人気商品「Powergun」を使用し、筋肉をほぐしていくプログラム</p> <p>タイガーテール 全身の疲労回復に！ 血流の増大・関節可動域の拡大 老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大！</p> </div>			
16:45				
17:45				
21:00	腰痛ケア 21:00-21:10		下半身ケア 21:00-21:10	下半身ケア 21:00-21:10

<QuickProgram詳細>

実施場所：2階マシンジム

(中央の黒い椅子：   /フリースペース： )

参加受付：開始時間10分前

定員：4名

備考：ストレッチボールとウェーブリングはストレッチエリアにて実施いたします。

参加人数に応じてご移動をお願いする場合がございます。

また、当日の状況により実施不可または内容を変更する場合がございます。

予めご了承ください。祝日は休講になります。

[illegible]

土 曜 日										日 曜 日									
スクールプール						メンバープール		スクールプール						メンバープール					
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2						
[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]													
9:00																			
9:30																			
10:00																			
10:30																			
11:00																			
11:30																			
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30																			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00								スイムトレーニング 16:00～16:30 篠田											
16:30								フィンスイム(定員20名) 16:35～16:55 藤田											
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	マスターズスクール (有料登録制) 19:00～20:00																		
19:30																			
20:00	フィンスクール (有料登録制) 20 : 15～21 : 15																		
20:30																			
21:00						【プール 19:50 CLOSE】 【施 設 20:00 CLOSE】													
21:30																			
22:00	【プール 21:50 CLOSE】 【施 設 22:00 CLOSE】																		

フリー遊泳日

【フリー遊泳日について】

*フリー遊泳日は、 のプログラムはお休みになります。

のプログラムは実施いたします。

◎有料レッスン、スクールは実施いたします。
◎フリー遊泳日に、普段は実施できないレッスンなど、各種イベントを実施する場合もございます。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

*同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。

*レッスン開始後5分が過ぎたのレッスンのへのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。

*体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングスタッフまでお申し出ください。（レッスン前に脈・血圧をご確認ください。）

*定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。

*パーソナルレッスン（P L）は事前予約制（別料金）となります。

*午前中のアクアは、定員65名となります。

 プールサイドカウンターの台帳に名前を書き、設置してあるバンドを取り、レッスンにご参加ください。

*アクア台帳に名前を書く際は、水着でお越しください。（私服はご遠慮下さい。）

施設利用時の注意事項・ご案内

*ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。予めご了承ください。

パーソナルレッスンのご案内

■パーソナルレッスン（30分）
参加費　6,050円（税込）
予約開始　毎月20日（休館日の場合は翌営業日）
受付場所　2階メインフロント、プールサイド（TEL予約不可）

※お一人様最大2枠まで予約可能です。
※ご予約のレッスンをすべて終了してから次の予約が可能です。
※プールエリアでご予約可能となります。
※予約開始は、毎月20日（休館日の場合は翌営業日）からとなります、

■1ヵ月パーソナルパック（30分×4回、曜日・時間固定）
参加費　18,150円（税込）

プールフリー開放・ファミリー遊泳のご案内

現在、休止させていただいております。

水中運動サークルのご案内

■参加費は無料です。
■ご参加の際は、まいMEGAネットからご予約をお願いいたします。
■水中運動サークル参加にはご登録が必要となります。受付時間内にフロントにてご登録をお願いいたします。
平日 11：00～20：00　土日祝日 10：00～18：00

■1月実施日■
20日・27日 10：00～10：40(予定)