

※LIVEレッスンは急速代行または代替になる場合がございます。
詳細はHPオンラインスケジュールをご確認ください。

有料短期スクールについて

- ・毎月10日に翌月クラスの詳細を告知します。
- ・毎月20日に全クラス予約をスタート致します。

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua															
	月曜日				火曜日				水曜日						
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	プール			
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 43名】 ヘルヴィックストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子				【定員 43名】 トラディショナルヨガ 9:15~10:00 山田 雅子			9:30		
10:00	【定員 35名】 ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加藤 りえ子	【定員 38名】 カーディオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子		スイムスクール 【初級・中級】 10:00~11:00 スクール制 (有料) 初級:塚本 中級:西海 パーソナルレッスン 11:00~11:30 仲・西海 (有料)		【定員 35名】 Group Centergy 10:30~11:15 草野 明日香			【定員 43名】 ピューティープロピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子		【定員 43名】 ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 山田 雅子	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 10:30~11:15 松山 亜紀子 【有料・要予約】	スイムスクール 【初級・上級】 10:00~11:00 スクール制 (有料) 初級:仲 中級:久保田	10:00	
10:30						【定員 35名】 Group Centergy 10:30~11:15 草野 明日香			【定員 43名】 トラディショナルヨガ 11:05~11:50 かわり		【定員 35名】 ワークアウト-hitsong- 11:15~11:45 佐藤 優太	【定員 35名】 ホットヨガ・ベーシック 10:30~11:15 松山 亜紀子 【有料・要予約】	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 10:30~11:15 松山 亜紀子 【有料・要予約】	10:30	
11:00	【定員 35名】 【映像】 Group Groove 11:15~12:00	【定員 38名】 エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子			【※予約不要】 REBORN START 11:30~11:40				【定員 43名】 ホットヘルヴィック ストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】		【定員 35名】 ワークアウト-hitsong- 11:15~11:45 佐藤 優太	【定員 35名】 パルエ 11:15~11:45 浅見千佳	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 10:30~11:15 松山 亜紀子 【有料・要予約】	11:00	
11:30														11:30	
12:00		【定員 38名】 アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一			【有料スクール】 健康運動教室 REBORNS FIT 11:45~12:45 ※詳細は別途				【定員 43名】 パワーヨガ 12:05~12:35 かわり			【定員 43名】 パレトソールシンセシス 12:00~12:30 松山 亜紀子		12:00	
12:30	【有料短期クラス】 フラダンススクール 12:30~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一												12:30	
13:00														13:00	
13:30	【定員 35名】 Group Fight 13:45~14:15 小比賀 貴次	【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一			【定員 35名】 エンジョイエアロ 13:00~13:30 HARU				【定員 38名】 Group Fight 13:00~13:45 久保木 英雄		【映像】 Group Centergy 13:15~13:45	【定員 25名】 TOBIPPA 12:50~13:20 佐藤 優太		13:30	
14:00														14:00	
14:30	【定員 35名】 ウォーカリズム 14:35~15:05 かわり	【定員 43名】 Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香			【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 14:30~15:15 山田 雅子 【有料・要予約】				【定員 38名】 Group Power 14:05~14:35 久保木 英雄		【定員 35名】 infinity flow ※女性限定 14:35~15:05 高井 彩奈	【定員 38名】 フリースタイルSTAGE ~HIPHOP~ 13:35~14:05 NAKANO	【登録制・定員12名】 ホットスタイルピラティス 14:15~15:00 遠藤 孝子 【有料・要予約】	14:30	
15:00														15:00	
15:30														15:30	
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30				【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30									16:00	
16:30														16:30	
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30				【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30									17:00	
17:30														17:30	
18:00														18:00	
18:30														18:30	
19:00														19:00	
19:30	【定員 35名】 【LIVEレッスン】Group Groove 19:45~20:30 ※7/8のみ下記に変更 【映像】Group Groove 20:05~20:20	【定員 38名】 リトモス 19:30~20:15 中尾 桂子			【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 19:15~19:45				【定員 35名】 【映像】 Group Fight 20:05~20:20		【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 20:05~20:20	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:30~20:15 しよ	【登録制・定員12名】 【中温クラス】 ホットヨガ・アドバンス 20:00~20:45 かわり 【有料・要予約】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	19:30
20:00														20:00	
20:30	【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 20:45~21:15	【定員 25名】 VOLTJUMP 20:40~21:10 本澤 沙也花			【定員 35名】 【映像】 Group Groove 20:40~21:10				【定員 10名】 VOLTBOX 20:35~20:55 西田 幸海太		【定員 35名】 【映像】 Group Groove 20:40~21:10	【定員 25名】 TOBIPPA 20:30~21:00 綿貫 真鈴	【登録制・定員12名】 【中温クラス】 ホットヨガ・アドバンス 20:00~20:45 かわり 【有料・要予約】	スイムスクール 【中級】 20:00~21:00 スクール制 (有料) 久保田	20:30
21:00														21:00	
21:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】				【定員 10名】 VOLTBOX 21:10~21:30 佐藤 優太		【定員 35名】	【定員 25名】 TOBIPPA 21:10~21:25 綿貫 真鈴		21:30	
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	Group Power 21:30~22:15 小比賀 貴次			【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30				【定員 38名】 Group Fight 21:45~22:30 佐藤 優太		【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Blast 21:45~22:30 綿貫 真鈴	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	22:00	
22:30														22:30	
23:00	マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				23:00		

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua														
	木曜日				土曜日				日曜日					
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re·Self	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re·Self	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re·Self	プール		
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 35名】 トランドショナルヨガ 9:30~10:15 山田 雅子	【定員 38名】 エンジョイエアロ 9:35~10:05 丹 憲一			ミライク 7:30~9:30 【定員 35名】	【定員 43名】	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 9:45~10:30 atsu 【有料・要予約】		【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 43名】 ヒーリングアロマヨガ 9:45~10:30 かおり		キッズスクール 9:00~12:00	9:30	
10:00		【定員 38名】 パーニングエアロ 10:20~11:00 丹 憲一	【登録制・定員12名】 ホットヨガ 10:30~11:15 加藤 りえ子 【有料・要予約】	パーソナルレッスン 10:00~10:30 【有料】 西潟	ベルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	美曲線ヨガ 9:50~10:35 田中 江里香				【登録制・定員12名】 ホットヨガ・アドバンス 10:45~11:30 かおり 【有料・要予約】				10:00
10:30	【有料スクール】 健康運動教室 REBORNS FIT 10:45~11:45 ※詳細は別途			REBORNS SWIM 10:30~11:30 西潟 (有料)	【定員 35名】 ボディデザインピラティス 10:50~11:35 遠藤 孝子	【定員 38名】 ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 トビー		ベビースクール 10:40~12:20						10:30
11:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO					【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】			アドバンスエアロ 10:45~11:30 ita			11:00	
11:30				クール・膝速走 (入門) 11:35~11:55									11:30	
12:00	【定員 35名】 【映像】Group Fight 12:05~12:20	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子		フンスイム 12:00~12:20	【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 35名】 トランドショナルヨガ 12:00~12:45 かおり			スイムスクール 【中級・上級】 12:00~13:00 スクール制 (有料) 中級:高木 上級:佐藤	12:00	
12:30	【定員 35名】 フラダンス 12:35~13:05 成瀬 恵	【定員 38名】 アドバンスエアロ 13:00~13:30 MISAKI		【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30~13:30 遠藤	【定員 35名】 infinity flow※女性限定 13:05~13:20 高井 彩奈	【定員 38名】						スィムスクール 【マスターズ】 13:00~14:00 スクール制 (有料) 西潟	12:30	
13:00	【有料短期クラス】 バレエスクール 13:20~14:20 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 43名】 やさしいピラティス 13:45~14:15 MISAKI		パーソナルレッスン 13:30~14:00 仲 (有料)		【定員 38名】			【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 13:05~13:20	【定員 38名】 Group Power 13:00~13:45 長谷川 亮			13:00	
13:30		【定員 38名】		アキアダンス 14:00~14:30 山本 恵子【定員50名】	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】			13:30	
14:00					【映像】 Group Centergy 14:10~14:55	【定員 38名】	【登録制・定員12名】 ホットヨガ 14:00~14:45 KURISU 【有料・要予約】		【定員 35名】	【定員 38名】		フンスイム 14:05~14:25	14:00	
14:30		【定員 38名】				【定員 38名】			【映像】 Group Fight 14:00~15:00	【定員 38名】 Group Fight 14:05~14:50 久保木 英雄		パーソナルレッスン 14:25~14:55 久保田 (有料)	14:30	
15:00		ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹				【定員 38名】							15:00	
15:30		【有料短期クラス】				【定員 38名】	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 15:30~16:15 篠原 美由紀 【有料・要予約】		【定員 35名】	【定員 38名】		KAICA・SEICA 15:00~16:00 【有料】	15:30	
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	ジャズダンススクール 15:30~16:15 楓 沙樹 ※詳細は別途			【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 25名】 TOBIPPA 16:05~16:20 高垣 七瀬			【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 25名】 TOBIPPA 15:40~16:10 高垣 七瀬	【登録制・定員12名】 【中温クラス】	キッズスクール 14:50~17:00	16:00	
16:30					【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 25名】 VOLTJUMP 16:35~17:05 高垣 七瀬	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 Group Blast 16:30~17:15 長谷川 春果	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	KAICA・SEICA 16:30~18:00 【有料】	16:30	
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 年中~小学校2年生 16:30~17:30			【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・アドバンス 16:45~17:30 篠原 美由紀 【有料・要予約】		【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・アドバンス 16:45~17:30 吉田 静枝 【有料・要予約】	キッズパーソナルレッスン 17:00~17:30 久保田 (有料)	17:00	
17:30													17:30	
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 小学3年生~中学1年生 17:45~18:45	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30											18:00	
18:30		【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30			【定員 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 18:15~19:00 鈴木 結花								18:30	
19:00	【定員 35名】				【有料短期クラス】								19:00	
19:30	【映像】 Group Centergy 19:15~19:45		【登録制・定員12名】		バレエスクール 19:10~20:10 鈴木 結花 ※詳細は別途								19:30	
20:00	【定員 35名】												20:00	
20:30	【定員 35名】	【定員 25名】 VOLTJUMP 20:20~20:50 高井 彩奈		スイムスクール 【上級】 20:00~21:00 スクール制 (有料) 久保田									20:30	
21:00	【映像】 Group Fight 20:40~21:10	【定員 43名】 ピラティス 20:45~21:30 吉田 静枝 ※詳細は別途	【有料短期クラス】										21:00	
21:30	【定員 35名】	【定員 38名】 infinity flow※女性限定 21:10~21:25 高井 彩奈		スイムトレーニング 21:00~21:30									21:30	
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Groove 21:45~22:30 高井 彩奈											22:00	
22:30													22:30	
23:00	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は 20:50 まで 施設閉館時間 21:00				マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00				23:00	

〜スタジオWEB予約について〜
 ・全スタジオレッスンがWEB予約制となります。(映像クラスを除く)
 ・各レッスン終了後に3週先の同じレッスン予約が可能です。
 例) 10月2日(土) 9:50~10:35のベルヴィックストレッチのレッスン終了後、
 10月23日(土)のベルヴィックストレッチの予約が可能です。

マシジム・プール利用時間は 20:50 まで 施設閉館時間 21:00
 全クラス(WEB予約制)となります。※映像レッスンを除く
 MEGALOSアプリよりご予約の上、ご参加ください。

・予約可能枠: 会員種別ごとに異なりますので、別途案内をご確認ください。
 ・WEB予約締切: レッスン開始5分前
 ・WEB予約キャンセル: レッスン開始30分前
 ・キャンセル待ち受付: キャンセル待ちが可能です。空き枠が発生した場合、キャンセル待ち登録者に一斉メールが送信されます。
 ※整理券の配布はございません。
 ※スマートフォンをお持ちでない方は、館内タブレットよりご予約頂けます。詳細につきましては別途ご案内をご確認ください。
 ・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご予約ください。
 ・全クラス、マスク(ネックゲイター等を含む)は任意となっております。会話や声出しにしましてはご遠慮いただいております。

クラス詳細
 ・スタジオ緑色 → 初心者〜初中級者向けクラスです。
 ・スタジオ青色 → 映像クラスです。
 ・スタジオ黄色 → 前月からの変更点です。
 ・リセルブピンク色 → ホットヨガ・ホットピラティスクラスです。(有料・登録制)
 ・プール緑色 → アクア・ファン系プログラムです。定員がございます。

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00
 【映像】(映像レッスン) について
 ・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。参加は先着順となります。
 リセルブ 予約制について (■有料・要予約)
 ・有料・定員制のプログラムになっておりますので、事前に1階メインフロントでご予約(電話予約可)が必要です。
 ・20日より翌月分のご予約を承ります。
 ・都度利用でレッスン参加の方は当日1階券売機にてチケットを購入後、1階メインフロントにてご予約をお願い致します。
 ・リセルブプログラムは高温・多湿の中で行いますので、体調が優れない場合はお控えください。
 また必ずお水を1リットル以上と持参してください。
 プールについて
 ・当日、プールサイドカウンターにてご希望のプログラム台帳にお名前を記入していただきます。
 ・プログラムの受付はレッスン開始1時間前よりプールカウンターにておこないます。
 (台帳記入もしくは参加者カードの配布)
 ・終日フリー遊泳コース・歩行専用コースは ご用意しております。
 ・祝日は19時以降のプログラムは中止となります。
 ・スケジュールは変更する場合がございますので、予めご注意ください。
 ・レッスンへの途中入場・途中退場はお断りしております。
 ・プールプログラム休講日: 毎月10日・20日・30日
 ※有料プログラム以外のレッスンはお休みとなります。