

※LIVEレッスンは急遽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。

改訂版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua												
時間	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											
9:30					【定員 35名】 太極拳 9:40~10:10 畑 明子	【定員 43名】 ペルヴィックストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子			【定員 35名】 【映像】 Group Groove 9:40~10:10	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 9:15~10:00 山田 雅子	【定員 43名】 テニスコート 9:15~10:00	
10:00	【定員 35名】 ヒーリングアロマヨーガ 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:秋山 中級:西海	【定員 35名】 Group Centergy 10:30~11:15 草野 明日香	【定員 43名】 ピューティーフローピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子		【定員 35名】 アクアダンス 10:05~10:35 米田 幹子 【定員50名】	【定員 35名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 山田 雅子	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 10:30~11:15 松山 亜紀子 【有料・要予約】	【定員 43名】 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:高木	
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		パーソナルレッスン 11:00~11:30 仲・西海 (有料)	【※予約不要】 REBORNS START 11:30~11:40	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 11:05~11:50 かおり	【登録制・定員12名】 【女性限定】 ホットベルグック ストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】	【定員 35名】 ベビースクール 10:40~12:20	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 11:50~12:20 佐藤 優太	【定員 35名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:15~11:45 浅見千佳	【定員 43名】 アクアダンス 11:05~11:35 田中 Dヒメ 【定員50名】	
12:00	【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】 アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一		REBORNS SWIM 12:10~13:10 仲 (有料)	【有料短期クラス】 健康運動教室 REBORNS FIT 11:45~12:45 ※詳細は別途	【定員 43名】 パワーヨーガ 12:05~12:35 かおり			【定員 35名】 Group Fight 11:50~12:20 佐藤 優太	【定員 43名】 パレトソールシンセシス 12:00~12:30 松山 亜紀子	【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00	
13:00	【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		スイムトレーニング 13:10~13:40	【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		【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 13:15~13:45	【定員 25名】 TOBIPPA 12:50~13:20 佐藤 優太	【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】 クロール・背泳ぎ(応用) 13:15~13:35	
14:00	【定員 35名】 ヴォーカリズム 14:35~15:05 かおり	【有料クラス】 コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 14:30~15:15 山田 雅子 【有料・要予約】		【登録制・定員20名】 健康サークル 14:45~15:15 【無料・要予約】	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:45 綱島 美智子		【定員 35名】 【映像】 Group Fight 14:05~14:20	【定員 35名】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	【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】		
15:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 43名】 Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:45 綱島 美智子		【定員 35名】 infinity flow ※女性限定 14:35~15:05 高井 彩奈	【有料短期クラス】 健康運動教室 REBORNS FIT 15:15~16:15 ※詳細は別途	【有料短期クラス】 ピラティス整体 15:20~16:20 遠藤 孝子 ※詳細は別途	キッズスクール 13:40~19:00	
16:00	【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	【キッズダンススクール】 年中~小学校2年生 16:30~17:30		【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:15~19:45	【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RUN 16:30~17:30		
17:00						【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						【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30						
19:00	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:15~19:45	【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 Centergy 19:15~19:45		KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:30~20:00	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:30~20:15 しょう	【登録制・定員12名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 20:00~20:45 かおり 【有料・要予約】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】
20:00	【定員 35名】 【映像】 Group Groove 20:05~20:20	【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 20:05~20:25 西田 幸海太	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 20:00~20:45 かおり 【有料・要予約】	【登録制・定員20名】 ランニングサークル 20:30~21:00 【無料・要予約】	【定員 25名】 TOBIPPA 20:30~21:00 綿貫 真鈴	【定員 25名】 TOBIPPA 21:10~21:25 綿貫 真鈴	【定員 43名】 スイムスクール 【中級】 20:00~21:00 スクール制 (有料) 久保田	
21:00	【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 20:45~21:15	【定員 38名】 Group Power 21:30~22:15 小比賀 貴次		スイムトレーニング 21:00~21:30	【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 Power 21:30~22:15 小比賀 貴次	【定員 38名】 Group Blast 21:45~22:30 綿貫 真鈴		
21:30	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30				【定員 35名】 【映像】 Group Groove 20:40~21:10	【定員 38名】 Group Fight 21:45~22:30 佐藤 優太	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 35名】 【映像】 Group Power 21:30~22:15 小比賀 貴次	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		
22:00												
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			

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】 トランジショナルヨーガ 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			【定員 35名】 ヘルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員 43名】 美曲線ヨーガ 9:50~10:35 田中 江里香	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・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ーガ 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】 ホットヨーガ パワー・ベーシック 10:30~11:15 加藤 りえ子 【有料・要予約】	【定員 35名】 REBORNS SWIM 10:30~11:30 西海 (有料)	【定員 38名】 ボディアザインピラティス 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	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】	【定員 35名】 トラジショナルヨーガ 12:00~12:45 かおり	【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 ita	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・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】													10:30
11:00	健康運動教室 REBORNS FIT 10:45~11:45 ※詳細は別途	【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO												11:00
11:30														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			【定員 35名】 【映像】 Group Groove 12:00~12:45	【定員 43名】 トラジショナルヨーガ 12:00~12:45 atsu								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												12:30
13:00	【有料短期クラス】													13:00
13:30	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												13:30
14:00		【定員 38名】												14:00
14:30	【登録制・定員20名】 健康サークル 14:45~15:15 【無料・要予約】	【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹											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												16:00	
16:30													16:30	
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 年中~小学校2年生 16:30~17:30											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													18:30	
19:00		【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30											19:00	
19:30	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:30~20:00	【登録制・定員12名】											19:30	
20:00		【定員 25名】 VOLTJUMP 20:30~21:00 高井 彩奈											20:00	
20:30	【登録制・定員20名】 ランニングサークル 20:30~21:00 【無料・要予約】	【定員 43名】 ピラティス 20:45~21:30 吉田 静枝 ※詳細は別途											20:30	
21:00		【定員 35名】 【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30											21:00	
21:30		【定員 38名】 Group Groove 21:45~22:30 高井 彩奈											21:30	
22:00													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のヘルヴィックストレッチのレッスン終了後、
 10月23日(土)のヘルヴィックストレッチの予約が可能。

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。

☐ リセルフ 予約制について (■有料・要予約)
 ・有料・定員制のプログラムと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。
 ・リセルフプログラムは高温・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リットル以上と持ち帰ってください。

☐ 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 ご注意しております。
 ・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。

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予約にてご参加ください。
 ・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。会話や声出しに関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。
- ・スタジオオレンジ色 → 登録制のサークルです。
- ・リセルフピンク色 → ホットヨーガ・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。