

メガロスLEAN BODY

ーオンラインLIVEレッスンー

メガロス網島



メガロスLEAN BODY LIVEレッスン配信を、さらに！たくさんの皆様にお楽しみいただく為…

10月より、スタジオからお届けすることとなりました！会場はこちら！メガロス網島！

対象レッスンや参加方法を下記にてご確認ください。

対象レッスン

月曜日

19:30～20:00 ストレッチ30

20:30～21:00 ピラティス30

火曜日

19:30～20:00 ツールコンディショニング30

20:30～21:00 コンディショニングストレッチ30

木曜日

19:20～20:05 Group Centergy 45

Pickupレッスン

メガロス LEAN BODYで大人気配信中！
MOSSA 60レッスンをスタジオで参加できる！

メガロス各店のMOSSAインストラクターが
メガロス網島にやって来る！

月曜日、火曜日、水曜日

21:30～22:30 各種MOSSA 60



※プログラムやインストラクターは別途スケジュールにてご確認ください。

※オンライン配信も同時に行う関係上、左右に移動する動作の際に
ご参加の皆様が映像に映り込む可能性があります。予めご了承の上ご参加ください。

参加方法

現在のスタジオレッスン参加方法と同様、スタジオ予約システムよりご予約ください。
その際、通常のスタジオ予約同様に予約枠は使用されます。
予約枠追加販売も行っておりますので、ぜひご利用ください！

※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。
※詳細は別途お知らせをご覧ください。

暫定版

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			
9:30					【定員 35名】	ベルヴィックストレッチ 9:40~10:10 太極拳 遠藤 孝子			【定員 35名】	トラディショナルヨガ 9:15~10:00 山田 雅子	ベビーミライク 9:15~10:00	
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	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:西島	【定員 35名】	【定員 43名】		アクアダンス 10:05~10:35 米田 幹子 【定員50名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【登録制・定員12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:秋山 中級:高木
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加藤 りえ子	カーディオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子	ホットヨガ・ベーシック 10:15~11:00 山田 雅子 【有料・要予約】	パーソナルレッスン 11:00~11:30 伊・西島 (有料)	Group Centery 10:30~11:15 草野 明日香	【定員 43名】	【登録制・定員12名】 【女性限定】		【定員 35名】	ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 山田 雅子	ホットヨガ・ベーシック 10:15~11:00 松山 亜紀子 【有料・要予約】	
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【※予約不要】	【定員 43名】			【定員 35名】			アフタダンス 11:05~11:35 田中 ひとみ 【定員50名】
11:30	Group Fight 11:30~12:00 小比賀 貴次	【定員 38名】				【定員 43名】	ホットベルヴィックストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】	ベビースクール 10:40~12:20	【定員 35名】			
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】			【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】			【有料短期クラス】	【定員43名】		
12:30	フラダンススクール 12:30~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一		REBORNS SWIM 12:10~13:10 西島 (有料)	【定員 35名】	【定員 38名】			バレエスクール (発表会) 12:00~13:00 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員 25名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
13:00		【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】		スイムスクール 【中級・上級】 12:30~13:30 スクール制 (有料) 中級:野村 上級:秋山	【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
13:30		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】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
14:00	【定員 35名】	【有料クラス】			アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
14:30	ウォーガイズム 14:15~15:00 かおり	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20名】	【定員 43名】			【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
15:00		【定員 43名】			健康サークル 14:45~15:15 【無料・要予約】	【定員 43名】			【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
15:30		Group Centery 15:10~15:55 草野 明日香				【定員 43名】			【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30			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 43名】			【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
16:30					【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			【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
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	【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】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
17:30						【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			【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
18:00						【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】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
18:30	【参加型・LIVEレッスン】 網島店スタジオにて、メガロスLEANBODY LIVE配信中のレッスンにご参加いただけます。 会員の方は通常の予約でご参加が 可能です。								【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
19:00	【定員 調整中】	【定員 38名】			【定員 調整中】	【定員 43名】			【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
19:30	【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 19:30~20:00 石河 知可子	リトモス 19:30~20:15 中尾 桂子			【参加型・LIVEレッスン】 ツールコンディショニング30 19:30~20:00 木澤 豊	【定員 10名】	【登録制・定員12名】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】 【中温クラス】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】
20:00	【定員 調整中】	【定員 25名】			【定員 調整中】	【定員 10名】	【登録制・定員12名】		【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】 【中温クラス】	【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
20:30	【参加型・LIVEレッスン】 ピラティス30 20:30~21:00 石河 知可子	VOLTJUMP 20:40~21:10 本澤 沙也花			【参加型・LIVEレッスン】 コンディショニングストレッチ30 20:30~21:00 木澤 豊	【定員 10名】	【登録制・定員12名】		【登録制・定員20名】	【定員 25名】	【登録制・定員12名】 【中温クラス】	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 調整中】	【定員 38名】		スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 調整中】	【定員 10名】	【登録制・定員12名】		【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】 【中温クラス】	【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
21:30	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	Group Centery 21:30~22:15 本澤 沙也花			【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	【定員 調整中】	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】 【中温クラス】	【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
22:00						【定員 38名】	【登録制・定員12名】	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】	【登録制・定員12名】 【中温クラス】	【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
22:30						Group Fight 21:45~22:30 佐藤 優太				Group Blast 21:45~22:30 総貴 真鈴		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00
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												
9:30	【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 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】 ミライク 7:30~9:30	【定員 43名】	【登録制・定員12名】		【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 43名】 ベビーミライク 8:45~9:30		キッズスクール 9:00~12:00	
10:00		【定員 38名】 エンジョイエアロ 9:35~10:05 丹 憲一		【登録制・定員12名】 ホットヨーガ パワー・ベジック 10:30~11:15 加藤 りえ子 【有料・要予約】	【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 38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・ベジック 9:45~10:30 atsu 【有料・要予約】	【定員 35名】 アクアファン 10:05~10:35 石川 由美子 【定員50名】	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 38名】 ヒーリングアロマヨーガ 9:45~10:30 かおり	【登録制・定員12名】		
10:30	【有料スクール】	【定員 38名】 バーニングエアロ 10:20~11:00 丹 憲一		【登録制・定員12名】 ホットヨーガ パワー・ベジック 10:30~11:15 加藤 りえ子 【有料・要予約】	【定員 35名】 REBORN'S SWIM 10:30~11:30 西海 (有料)	【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・ベジック 11:00~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】	【定員 35名】 ベビースクール 10:40~12:20	【定員 35名】	【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【登録制・定員12名】		
11:00	健康運動教室 REBORN'S 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			【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	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベジック 11:00~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】	【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【登録制・定員12名】		
11:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO			【定員 35名】 平泳ぎ・バタフライ (入門) 11:35~11:55	【定員 43名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【登録制・定員12名】		
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			【映像】 フィンスイム 12:00~12:20	【定員 43名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 かおり	【登録制・定員12名】		スイムスクール 【中級・上級】 12:00~13:00 スクール制 (有料) 中級:久保田 上級:佐藤
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			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	【登録制・定員12名】		
13:00	【有料短期クラス】	【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 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		スイムスクール 【マスタート1】 13:00~14:00 スクール制 (有料) 中級:久保田 上級:佐藤
13:30	【定員 35名】 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			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
14:00		【定員 43名】 やさしいピラティス 13:45~14:15 MISAKI			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
14:30	【登録制・定員20名】	【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
15:00	【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			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
15:30		【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30				【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
16:30					【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
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			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
17:30		【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			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
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			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
18:30		【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
19:00	【定員 調整中】	【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
19:30	【参加型・LIVEレッスン】 Group Centergy 19:20~20:05 Asuka	【定員 25名】 VOLTJUMP 20:20~20:50 高井 彩奈			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
20:00	【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】 VOLTJUMP 20:20~20:50 高井 彩奈			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
20:30		【定員 25名】 VOLTJUMP 20:20~20:50 高井 彩奈			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
21:00		【定員 43名】 ピラティス 20:45~21:30 吉田 静枝 ※詳細は別途			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
21:30	【定員 35名】	【定員 43名】 ピラティス 20:45~21:30 吉田 静枝 ※詳細は別途			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
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			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
22:30		【定員 38名】 Group Groove 21:45~22:30 高井 彩奈			【映像】 グループセンタージ 12:45~13:30 遠藤 孝子	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】 グループファイト 12:45~13:15 久保木 英雄	【登録制・定員12名】		
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												

担当インストラクター
10/3 Gaku
10/10 Asuka
10/17 Gaku
10/24 Gaku
10/31 Asuka

～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です。

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。

□ リセフル 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。
・リセフルプログラムは高温・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リットル以上お持ちください。

□ 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。

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。詳細に関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てはご連絡いただいております。

クラス詳細
・スタジオ緑色 → 初心者~初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 → 登録制のサークルです。
・リセフルピンク色 → 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。