

メガロスLEAN BODY

ーオンラインLIVEレッスンー

メガロス綱島



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！メガロス綱島！

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
メガロス綱島にやって来る！

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。

改訂版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

時間	月曜日				火曜日				水曜日				時間	
	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												9:00	
9:30					【定員 35名】 太極拳 9:40~10:10 畑 明子	【定員 43名】 ベ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】 トレンジョナルヨガ 9:15~10:00 山田 雅子	【定員 43名】 ベビーミライク 9:15~10:00		9:30	
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:西海	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43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 上級:久保田	10:00	
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 仲・西海 (有料)	【定員 35名】 Group Centergy 10:30~11:15 草野 明日香	ビューティーフロ・ピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子	【登録制・定員12名】 【女性限定】	【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【登録制・定員12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】	10:30
11:00		【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 43名】	11:00
11:30	【定員 35名】 Group Fight 11:30~12:00 小比賀 貴次	エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子			【※予約不要】	トラディショナルヨガ 11:05~11:50 かわり	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	11:30
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】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	12:00
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 西海 (有料)	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	12:30
13:00		【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	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 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	13:30
14:00	【定員 35名】	【有料クラス】			【定員 35名】	【定員 38名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	14:00
14:30	ヴォーカリズム 14:15~15:00 かわり	コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途			アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 38名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	14:30
15:00		【定員 43名】			【登録制・定員30名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	15:00
15:30		Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香			健康サークル 14:45~15:15 佐藤 優太	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	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 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 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	16:00
16:30					【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	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	【キッズダンススクール】 年中~小学校2年生 16:30~17:30		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	17:00
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 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	17:30
18:00						【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		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	18:00
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 可能でございます。					【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	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		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	19:00
19:30	【定員 20名】	【定員 38名】			【定員 20名】	【定員 20名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	19:30
20:00	【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】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	20:00
20:30	【定員 20名】	【定員 25名】			【定員 20名】	【定員 10名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	20:30
21:00	【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】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	21:00
21:30	【定員 20名】	【定員 43名】		スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 20名】	【定員 10名】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	21:30
22:00	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	Group Centergy 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】		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	22:00
22:30						Group Fight 21:45~22:30 佐藤 優太		【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 43名】	【定員 43名】	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												23:00	

【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
可能でございます。

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

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												9:00	
9:30	【定員 35名】 トランドショナルヨーガ 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			ミライク 7:30~9:30	【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】 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・ベーシック 10:30~11:15 加藤 りえ子 【有料・要予約】	バーナナルレッスン 10:00~10:30 【有料】 西瀬	【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・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】	アクアシープ 10:05~10:35 石川 由美子 【定員50名】			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子			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		REBORNS SWIM 10:30~11:30 西瀬 (有料)										11:00
11:30				クロール・背泳ぎ (入門) 11:35~11:55	【定員 35名】 【映像】 Group Groove 12:00~12:30	【定員 43名】 トランドショナルヨーガ 12:00~12:45 atsu								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		フィンスイム 12:00~12:20	【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 12:55~13:40	【定員 38名】 ボディメイクエアロ 13:00~13:45 atsu								12:00
12:30	【定員 35名】 フラダンス 12:35~13:05 成瀬 惠	【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】 【映像】 Group Centergy 12:55~13:40	【定員 38名】 ボディメイクエアロ 13:00~13:45 atsu								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		すっぴり肩膝 13:35~13:55	【定員 35名】 infinity flow※女性限定 14:00~14:30 大石 真由香	【定員 38名】 Group Fight 14:00~14:45 小比賀 貴次	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 14:00~14:45 KURISU 【有料・要予約】							13:30
14:00				アクアダンス 14:00~14:30 山本 恵子【定員50名】										14:00
14:30	【登録制・定員30名】 健康サークル 14:45~15:15 小比賀 貴次	【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹											14:30	
15:00		【有料短期クラス】											15:00	
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズスクール】 ジャズダンススクール 15:30~16:15 楓 沙樹 ※詳細は別途			【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 大石 真由香	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 大石 真由香	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 15:30~16:15 篠原 美由紀 【有料・要予約】						15:30	
16:00													16:00	
16:30	【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 25名】 TOBIPPA 16:05~16:20 高垣 七瀬	【定員 25名】 VOLTJUMP 16:35~17:05 高垣 七瀬	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 16:45~17:30 篠原 美由紀 【有料・要予約】						16:30	
17:00													17:00	
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											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】 上級選抜クラス 18:30~19:30											18:00	
18:30													18:30	
19:00	【定員 20名】												19:00	
19:30	【参加型・LIVEレッスン】 Group Centergy 19:20~20:05 会田 学	【定員 43名】 infinity flow※女性限定 20:00~20:15 大石 真由香	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 19:30~20:15 吉田 静枝 【有料・要予約】										19:30	
20:00	【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:30~21:00 久保木 英雄	【定員 38名】 Group Groove 20:30~21:15 大石 真由香	【有料短期クラス】 ピラティス 20:45~21:30 吉田 静枝 ※詳細は別途										20:00	
20:30													20:30	
21:00	【定員 35名】	【定員 38名】 Group Power 21:30~22:15 久保木 英雄											21:00	
21:30													21:30	
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30												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												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リットル以上とご持ちください。

□ 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させていただきます。
- ・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。
- ・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。