

# メガロスLEAN BODY

ーオンラインLIVEレッスンー

# メガロス綱島

35<sup>th</sup>  
THANKS ANNIVERSARY

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。

### 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												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】 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	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 10:15~11:00 山田 雅子 【有料・要予約】	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】 ビューティーフロ・ピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子		【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】 バレエ〜バレレッスン〜 10:30~11:00 浅見千佳	【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 10:15~11:00 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:秋山 上級:久保田	10:00	
10:30													10:30	
11:00		【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)	【定員 35名】 【※予約不要】 REBORNS START 11:30~11:40	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 11:05~11:50 かわり	【登録制・定員12名】 【女性限定】 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】	【定員 43名】 ベビースクール 10:40~12:20	【定員 35名】 バレエ 11:15~11:45 浅見千佳			アクアシェイプ 11:05~11:35 田中 ひなみ 【定員50名】	11:00	
11:30	【定員 35名】 Group Fight 11:30~12:00 小比賀 貴次	【定員 38名】											11:30	
12:00	【有料短期クラス】	【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 西海 (有料)	【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			【有料短期クラス】	【定員43名】 バレトソールシンセシス 11:50~12:20 松山 亜紀子		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	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	【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		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】 【映像】 Group Fight 13:30~14:00	【定員 25名】 TOBIPPA 12:40~13:10 佐藤 優太		【定員 38名】 フリースタイルSTAGE 〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	12:30	
13:00		【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一			【定員 35名】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 38名】 Group Power 14:05~14:35 久保木 英雄				【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 14:30~15:00	【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】	【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	13:00	
13:30		【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30名】 健康サークル 14:45~15:15 佐藤 優太	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 15:00~15:45 綱島 美智子						【定員 25名】 TOBIPPA 20:30~21:00 綿貫 真鈴	13:30	
14:00	【定員 35名】 ヴォーカリズム 14:15~15:00 かわり	【定員 43名】 Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香			【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 38名】 【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 Centergy 14:30~15:00	【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】	【定員 25名】 TOBIPPA 21:10~21:25 綿貫 真鈴	14:00	
14:30													14:30	
15:00													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】 ミライク 15:30~16:30	【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】 【映像】 Group Fight 19:30~20:00	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:30~20:15 しよう	【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) 野村	15:30
16:00													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	【キッズダンススクール】 小学2年生〜 中学3年生 17:30~18:30				【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 しよう	【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) 野村	17:00
17:30													17:30	
18:00													18:00	
18:30													18:30	
19:00													19:00	
19:30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 19:30~20:00 石河 知可子	【定員 38名】 リトモス 19:30~20:15 中尾 桂子			【定員 20名】 【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 20名】 【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			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 しよう	【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) 野村	19:30
20:00													20:00	
20:30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ピラティス30 20:30~21:00 石河 知可子	【定員 25名】 VOL TJUMP 20:40~21:10 本澤 沙也花			【定員 20名】 【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】 VOLTBOX 20:05~20:25 桐原 大	【定員 10名】 VOLTBOX 20:35~20:55 桐原 大			【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:30~21:00 小比賀 貴次	【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) 野村	20:30
21:00													21:00	
21:30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 43名】 Group Centergy 21:30~22:15 本澤 沙也花		スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Fight 21:45~22:30 佐藤 優太			【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 25名】 TOBIPPA 21:10~21:25 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】	【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	21:30
22:00													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												23:00	

【参加型・LIVEレッスン】  
綱島店スタジオにて、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。

★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】 トレンジョナルヨガ 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】 ヘルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員 43名】 美曲線ヨガ 9:50~10:35 田中 江里香	【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	ベビーミライク 8:45~9:30	【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】 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	【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】		ベビースクール 10:40~12:20	【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】 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 西瀬 (有料)										10:30	
11:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO													11:00
11:30				クロール・背泳ぎ (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		フィンスイム 12:00~12:20	【定員 35名】 【映像】 Group Groove 12:00~12:30	【定員 43名】 トレンジョナルヨガ 12:00~12:45 atsu				【定員 35名】 トレンジョナルヨガ 12:00~12:45 かおり	【定員 38名】 リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子			スイムスクール 【中級・上級】 12:00~13:00 スクール制 (有料) 中級:野村 上級:久保田	12:00
12:30	【定員 35名】 フラダンス 12:35~13:05 成瀬 恵				【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					【定員 38名】 Group Fight 12:45~13:15 久保木 英雄			スイムスクール 【マスターズ】 13:00~14:00 スクール制 (有料) 西瀬	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 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						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 13:00~13:30 大石 真由香	【定員 38名】 Group Power 13:30~14:15 長谷川 亮				13:00
13:30		【定員 43名】 やさしいピラティス 13:45~14:15 MISAKI		すっぴり肩こり 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】 ホットヨガ パワー・アドバンス 14:00~14:45 KURISU 【有料・要予約】			【定員 35名】 infinity flow ※女性限定 13:50~14:05 高垣 七瀬					13:30
14:00				アクアダンス 14:00~14:30 山本 恵子【定員50名】							【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 14:30~15:00				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									【定員 25名】 TOBIPPA 14:40~15:10 高垣 七瀬			14:30	
15:00		【有料短期クラス】 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 Fight 15:30~16:15 長谷川 春果		KAICA・SEICA 15:00~16:00 【有料】	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】 ミライク 15:30~16:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【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】			【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 38名】 Group Blast 16:30~17:15 長谷川 春果	【登録制・定員12名】 【中温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	キッズスクール 14:40~17:00	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			【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】						KAICA・SEICA 16:30~18:00 【有料】	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				【定員 35名】 パレエ〜バーレッスン〜 18:15~19:00 鈴木 結花						【有料短期クラス】 Group Power スクール 17:45~19:15 長谷川 春果 ※12/15は3FスタジオB ※12/22は1FスタジオA	【登録制・定員12名】 ホットヨガ パワー・アドバンス 18:00~18:45 吉田 静枝 【有料・要予約】		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												18:30	
19:00	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 Group Centergy 19:20~20:05 会田 学		【登録制・定員12名】 ホットヨガ・アドバンス 19:30~20:15 吉田 静枝 【有料・要予約】											19:00	
19:30		【定員 43名】 infinity flow※女性限定 20:00~20:15 大石 真由香												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】 【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Power 21:30~22:15 久保木 英雄												21:00	
21:30														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												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 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P 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P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こたください。

□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。