

※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

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												9:00
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】 トラディショナルヨーガ 9:15~10:00 山田 雅子	【定員 43名】 デニスコート 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	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・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~バーレッスン~ 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 10:15~11:00 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 20名】 Group Fight 11:25~11:55 小比賀 貴次	【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 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				11:00
11:30													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		パーソナルレッスン 12:10~12:40 秋山 (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】 パワーヨーガ 12:05~12:35 かわり			【定員 35名】 【映像】 Group Groove 12:15~13:00	【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					12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00	【定員 35名】	【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			【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 Fight 13:30~14:00	【定員 38名】 フリースタイルSTAGE ~HIPHOP~ 13:35~14:05 NAKANO			14:00
14:30	ヴォーカリズム 14:15~15:00 かわり				【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ーガ 15:00~15:45 きよみ			【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 14:30~15:00	【有料短期クラス】	【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		【定員 43名】 Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香											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 13:40~19:00	【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			【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	【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RUN 16:30~17:30		キッズスクール 13:40~19:00	17:00
17:30													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							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							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 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 桐原 大	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・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】	【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 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 38名】 Group Power 20:40~21:10 長谷川 亮			【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 20:35~20:55 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			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	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	【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	【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				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

※LIVEレッスンは急遽代行または代替になることが  
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。

## 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】							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	【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)					ベビースクール 10:40~12:20					10:30	
11:00															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		クロール・背泳ぎ (入門) 11:35~11:55	【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 12:55~13:40	【定員 43名】 トランドショナルヨーガ 12:00~12:45 atsu				【定員 35名】 トランドショナルヨーガ 12:00~12:45 かおり	【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【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】			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		フィンスイム 12:00~12:20	【登録制・定員30名】 ランニングサークル 13:00~13:30 佐藤優太・久保木英雄	【定員 38名】 ボディメイクエアロ 13:00~13:45 atsu						【登録制・定員30名】 ランニングサークル 11:30~12:15 久保木 英雄		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	12:30
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		【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】 ランニングサークル 13:00~13:30 佐藤優太・久保木英雄	【定員 38名】 ボディメイクエアロ 13:00~13:45 atsu				【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 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	13:00
13:30				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		パーソナルレッスン 13:30~14:00 西瀬 (有料)						【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 14:30~15:00	【定員 25名】 TOBIPPA 14:40~15:10 高垣 七瀬		フィンスイム 14:05~14:25	14:30	
15:00														15:00	
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30					【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】		キッズスクール 12:40~18:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 38名】 Group Fight 15:30~16:15 長谷川 春果	【登録制・定員12名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	KAICA・SEICA 15:00~16:00 【有料】	15:30	
16:00						【定員 25名】 TOBIPPA 16:05~16:20 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】				【定員 38名】 Group Blast 16:30~17:15 長谷川 春果		KAICA・SEICA 16:30~18:00 【有料】	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 35名】 キッズスクール 14:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30								キッズ(パーソナル)レッスン 17:00~17:30 久保田 (有料)	16:30
17:00															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~バレエレッスン~ 18:15~19:00 鈴木 結花						【登録制・定員12名】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 18:00~18:45 吉田 静枝 【有料・要予約】			18:30
19:00	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 Group Centergy 19:20~20:05		【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】												19:00
19:30															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 21:35~22:20 小比賀貴次		スイムトレーニング 21:00~21:30										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。

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。