

4月有料スタジオレッスン



ハウスダンス

【日時】4月2・9・16・23・30日（水）
14：15～15：00（45分）

【定員】38名※最少遂行人数8名

※3月27日（木）23:59の時点で最少遂行に満たない場合はご連絡いたします。

【料金】3,750円（税込）

【担当インストラクター】NAKANO

【クラス内容】ハウスダンスの
振付を楽しむクラス



バレエ

【日時】4月3・10・17・24日（木）
13：20～14：20（60分）

【定員】35名※最少遂行人数6名

※3月29日（土）23:59の時点で最少遂行に満たない場合はご連絡いたします。

【料金】5,600円（税込）

【担当インストラクター】鈴木結花

【クラス内容】バレエスキルアップを
目標としたクラス



バレエ

【日時】4月5・12・19・26日（土）
19：10～20：10（60分）

【定員】35名※最少遂行人数6名

※3月30日（日）23:59の時点で最少遂行に満たない場合はご連絡いたします。

【料金】5,600円（税込）

【担当インストラクター】鈴木結花

【クラス内容】バレエスキルアップを
目標としたクラス



【お申込み期間】 網島会員 **3月20日(木・祝)11:00から各初回レッスン開始5分前まで**
網島会員外 **3月21日(金)11:00から各初回レッスン開始5分前まで**

※網島会員 = 網島全会員様・メガロスプラチナ会員様・メガロスゴールド会員様

◆申し込み詳細◆

【お申込み】

- ・お申し込みは会員ページのお知らせページもしくはPOP下の二次元コードよりお申込みください。
- ・会員外の方もご参加頂けます。

※初回来館時に施設利用料1,210円（税込）をフロントにてお支払いください。

成人スクール会員様、外部参加の方はレッスン前後1時間施設をご利用いただけます。

- ・各スクール最少遂行決定日までに満たない場合は、中止とさせていただきますのでご了承ください。

【お支払い】

- ・クレジット決済となります。クレジット情報をご用意ください。

【返金・キャンセルについて】

- ・お休みされた分の返金、振替はございません。
- ・キャンセルされた場合のご返金は各初回レッスン日の5営業日前の23:59までです。
キャンセル手数料550円（税込）を差し引いた金額を返金いたします。

初めての方もご参加しやすいスクールです！
新しいことに挑戦してみませんか？
ご不安なことがあれば、キャストにご相談ください☺

お申込みは
こちらから！



ホットピラティス有料スクール

【日程】 4月3・10・17・24日（木） 全4回

【時間】20：45～21：30（45分）

【対象】すべての方

【定員】12名（最少遂行人数 4名）

※3月29日（土）23:59の時点で最少遂行に満たない場合はご連絡いたします。

【参加費】 8,800円(税込)

※外部参加の方は別途施設利用料1,210円(税込)を
フロントにてお支払ください。

【担当インストラクター】 吉田 静枝



お申し込み期間： 綱島会員 2025年3月20日（木・祝） 11：00 から当日開始5分前まで
綱島会員外 2025年3月21日（金） 11：00 から当日開始5分前まで
※綱島会員 = 綱島全会員様・メガロスプラチナ会員様・メガロスゴールド会員様

お申し込みはHP会員ページのお知らせページまたはPOP下二次元コードよりご登録ください。

※お休みされた分の返金、振替の対応はございません。

※キャンセルの場合のご返金は、下記の日程の通りでございます。

ホットピラティス：3月29日（土）23:59まで

※期間内にキャンセルの場合は、参加費からキャンセル手数料550円（税込）を
引いた金額をご返金いたします。

※成人スクール会員様、外部参加の方の施設利用は
レッスン前後1時間とさせていただきます。



お申し込みは
こちらから！

Group Power School

- 2025年4月20日(日)・27日(日)
- 17:45 ~ 19:15 (90分)
Group Power のポイント解説 30分
Group Power 60 で実践!
- 会場 3FスタジオB
- 参加費 4,400円(税込)

初めての方でも
丁寧にご案内します♪



長谷川春果

※外部参加の方は、別途施設利用料1,210円(税込)をお支払ください。

- 定員 10名 最少遂行人員 3名

※4月14日(月) 23:59までに最少遂行人数に満たない場合はご連絡いたします。

参加しているお客様の声

ポイント解説で身体の使い方が分かり、
綺麗なトレーニングフォームを
習得できるようになった!

筋肉を使うことで代謝が上がり、
脚やお尻がすっきりした!

フォームが正確になったため、
トレーニング効果が上がり
13キロ痩せることができました!

【受付期間】

綱島会員の方は **3月20日(木・祝)11:00**から当日開始5分前まで

綱島会員外の方は**3月21日(金)11:00**から当日開始5分前まで

※綱島会員 = 綱島全会員様・メガロスプラチナ会員様・メガロスゴールド会員様
お申込みはメガロス綱島ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。

※メガロス綱島会員で時間外の方は施設利用料金無料にてご参加いただけます。

(イベント前1時間、イベント終了後45分間の施設利用可能です。)

※成人スクール会員様、外部参加の方の施設利用はレッスン前後1時間とさせていただきます。

【キャンセル返金】

お客様都合によるキャンセル返金は4月14日(月)23:59まで可能です。それ以降の返金はいたしかねます。

キャンセル手数料550円(税込)を差し引いた金額のご返金がございます。

どちらかの日程が参加できない場合も返金はいたしかねます。予めご了承ください。

新しい、大人の習い事
はじめてみませんか?
皆様のご参加をお待ちしております😊

お申込みはこちらから👉



4・5・6月開催 有料スクール

コンディショニング

～カラダを整える～

★内容★

動的ストレッチや体幹コンディショニングによる全身調整。
関節可動域を広げて柔軟性や筋力を高め、
あらゆる動きの質の向上を目指すクラス。
3か月を通して行うことで身体の根本から改善。



丹 憲一

★効果★

エアロビクスやダンス等のパフォーマンス向上
日常における動作の質の向上
関節機能や姿勢改善
ケガの予防

★こんな方にお勧め★

日常生活動作を楽にしたい方
スタジオレッスンを今以上に楽しみたい方
身体に不調を感じる方

■詳細

日時 4～6月毎週月曜日（3か月でのお申込み）

（全12回）※6月16日はお休み

13：55～14：40（45分）

料金：メガロス会員の方 10,800円（税込）

会員外の方 14,430円（税込）

※お申込みの際、参加費10,800円（税込）をお支払いのうえ、初回レッスン時に
メインフロントにて施設利用料3,630円（税込）をお支払ください。（3か月分）

場所：スタジオB（定員20名）最小遂行人数9名

4月1日(火)23：59の時点で最小遂行に満たない場合はご連絡いたします。

※成人スクール会員、外部参加の方は施設利用前後1時間をご利用いただけます。

【返金・キャンセルについて】

- ・お休みされた分の返金、振替はございません。
- ・キャンセルされた場合のご返金は4月1日(火)23:59までです。
- ・別途キャンセル手数料550円(税込)のご入金が必要です。



【お申込み期間】 網島会員**3月20日(木・祝)11：00から4月7日（月）13：50まで**

網島会員外**3月21日(金)11：00から4月7日（月）13：50まで**

※網島会員 = 網島全会員様・メガロスプラチナ会員様・メガロスゴールド会員様