

※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。

確定版

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												
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】 ベビーミライク 9:15~10:00		
10:00	【定員 35名】	【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:西湯	【定員 35名】 Group Centergy 10:30~11:15 草野 明日香	【定員 43名】 ビューティーフローピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子			【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ーガ 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	
10:30	ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加鹿 りえ子			パーソナルレッスン 11:00~11:30 西湯 (有料)	【登録制・定員30名】 健康サークル 11:30~11:40	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 11:05~11:50 かおり	【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 35名】 バレエ 11:15~11:45			【定員 43名】 アクアダンス 10:05~10:35 米田 祥子 【定員50名】	
11:00	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 11:25~11:55	【定員 38名】 エンジョイエアロ 11:00~11:40 谷口 浩子				【定員 43名】 パワーズーガ 12:05~12:35 かおり			【定員 35名】 バレースクール 10:40~12:20			【定員 35名】 アクアスイム 11:05~11:35 田中 ひとみ 【定員50名】	
11:30		【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 西湯 (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】 グループパワー 14:05~14:35 久保木 英雄			【定員 43名】 【有料短期クラス】 バレースクール 12:00~13:00 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員43名】 バレーソールシンセシス 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	【有料短期クラス】				【定員 35名】 エンジョイエアロ 13:00~13:30 HARU	【定員 38名】 グループファイト 13:00~13:45 久保木 英雄			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50				
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】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 38名】 グループパワー 14:05~14:35 久保木 英雄			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 フリースタイルSTAGE~HIPHOP~ 13:35~14:05 NAKANO		【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】	
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】 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			【定員 35名】 健康運動教室 REBORNS FIT 14:15~15:15 ※詳細は別途	【定員 38名】 ハロスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途			
13:30	【定員 35名】 ウォーカリズム 14:15~15:00 かおり				【定員 35名】 キッズスクール 13:40~19:00	【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 Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
14:00					【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			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
14:30					【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】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
15:00					【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			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
15:30					【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】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
16:00					【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			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
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】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
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			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
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			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
18:00					【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			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
18:30					【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】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
19:00					【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			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香		【登録制・定員12名】 【中温クラス】	
19:30	【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 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			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:30~20:00	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しほ	【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 かおり 【有料・要予約】	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Blast 21:45~22:30 綿貫 真鈴
20:00		【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 20:30~21:00 石河 知可子	【定員 43名】 Group Centergy 20:30~21:15 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 詳細 大	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・アドバンス 20:00~20:45 かおり 【有料・要予約】		【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:30~20:00	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しほ	【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 かおり 【有料・要予約】	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Blast 21:45~22:30 綿貫 真鈴
20:30		【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 20:30~21:00 石河 知可子	【定員 43名】 Group Centergy 20:30~21:15 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 20:35~20:55 詳細 大	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・アドバンス 20:00~20:45 かおり 【有料・要予約】		【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:30~20:00	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しほ	【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 かおり 【有料・要予約】	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Blast 21:45~22:30 綿貫 真鈴
21:00		【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 20:30~21:00 石河 知可子	【定員 43名】 Group Centergy 20:30~21:15 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 21:05~21:25 詳細 大	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・アドバンス 20:00~20:45 かおり 【有料・要予約】		【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:30~20:00	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しほ	【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 かおり 【有料・要予約】	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Blast 21:45~22:30 綿貫 真鈴
21:30		【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 20:30~21:00 石河 知可子	【定員 43名】 Group Centergy 20:30~21:15 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 21:05~21:25 詳細 大	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・アドバンス 20:00~20:45 かおり 【有料・要予約】		【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:30~20:00	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しほ	【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 かおり 【有料・要予約】	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Blast 21:45~22:30 綿貫 真鈴
22:00		【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 20:30~21:00 石河 知可子	【定員 43名】 Group Centergy 20:30~21:15 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 21:05~21:25 詳細 大	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・アドバンス 20:00~20:45 かおり 【有料・要予約】		【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:30~20:00	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しほ	【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 かおり 【有料・要予約】	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Blast 21:45~22:30 綿貫 真鈴
22:30		【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 20:30~21:00 石河 知可子	【定員 43名】 Group Centergy 20:30~21:15 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 21:05~21:25 詳細 大	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・アドバンス 20:00~20:45 かおり 【有料・要予約】		【定員 35名】 【映像】 Group Fight 19:30~20:00	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しほ	【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 かおり 【有料・要予約】	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Blast 21:45~22:30 綿貫 真鈴
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				マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 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				

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio, Gym, Aqua. A detailed weekly schedule table with columns for days (Thursday, Friday, Saturday, Sunday) and time slots (9:00-23:00). It lists various classes like Yoga, Pilates, Zumba, and Kids classes, along with instructors and enrollment details.