

※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】 トランスジョナルヨーガ 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】	【定員 43名】	【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】		ベビースクール 8:45~9:30	【定員 43名】		キッズスクール 9:00~12:00	
10:00		【定員 38名】 パーソナルレッスン 10:00~10:30 【有料】 西瀬		パーソナルレッスン 10:00~10:30 【有料】 西瀬	ヘルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員 35名】	【定員 38名】	【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】	アクアシェイブ 10:05~10:35 石川 由美子 【定員50名】	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 38名】	【登録制・定員12名】		
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	パーソングエアロ 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】	REBORNS SWIM 10:30~11:30 西瀬 【有料】	ボディデザインピラティス 10:50~11:35 遠藤 孝子	【定員 35名】	【定員 38名】	【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】	ベビースクール 10:40~12:20	アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員 38名】	【登録制・定員12名】		
11:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO			平泳ぎ・バタフライ (入門) 11:35~11:55	【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】		
11:30					フィニッシュ 12:00~12:20	【映像】 Group Centergy 12:00~12:45	【定員 35名】	【定員 43名】		トランスジョナルヨーガ 12:00~12:45 atsu				
12:00	【定員 35名】 【映像】Group Fight 12:05~12:20	ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子			【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 佐藤健太	【定員 38名】	【定員 38名】		【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】	【登録制・定員12名】		
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			水中運動サークル (登録制) 13:35~13:55	パーソナルレッスン 13:30~14:00 西瀬 (有料)	【定員 35名】	【定員 38名】		【定員 35名】 infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【登録制・定員12名】		
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			アクアダンス 14:00~14:30 山本 恵子【定員50名】	infinity flow※女性限定 14:00~14:30 大石 真由香	【定員 35名】	【定員 38名】		【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		【定員 38名】								【登録制・定員30名】 健康サークル 14:45~15:15 小比賀 貴次	【定員 30名】 ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹			
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】								【映像】 Group Centergy 14:30~15:00	【定員 30名】 TOBIPPA 14:40~15:10 高垣 七瀬			
15:00										【定員 35名】	【定員 30名】			
15:30										【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 15:30~16:15 keito 【有料・要予約】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】		
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30									【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 16:45~17:30 keito 【有料・要予約】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】		
16:30										【登録制・定員10名】 よさこいサークル 17:30~18:00 大石 真由香	【定員 30名】	【登録制・定員12名】		
17:00	【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												
17:30														
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 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												
18:30														
19:00		【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30												
19:30	【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】												
20:00		【定員 43名】 infinity flow※女性限定 20:00~20:15 大石 真由香												
20:30	【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 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											
21:00														
21:30	【定員 35名】	【定員 38名】												
22:00	【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												
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3週先の同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 22:50 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。詳細につきま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 → 登録制のサークルです。登録は1Fメインフロントにて承ります。
- ・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。

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階メインフロントにてご予約(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)
- ・終日フリー泳ぎコース・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。