

メガロス綱島

※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				時間
	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				営業開始 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	【登録制・定員12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:西湖	【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		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				パーソナルレッスン 11:00~11:30 西湖 (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】	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 ひびみ 【定員50名】	10:30
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 11:10~11:40 谷口 浩子		パーソナルレッスン 12:10~13:10 西湖 (有料)	【定員 35名】 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 Fight 13:20~13:50	【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	11:00
11:30				REBORNS SWIM 12:10~13:10 西湖 (有料)	【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 13:20~13:50	【定員 30名】 TOBIPPA 12:40~13:10 榎田花菜		クロール・背泳ぎ (応用) 13:15~13:35	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		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】 Group Power 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			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			【登録制・定員30名】 健康サークル 14:45~15:15	【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 30名】 ハウダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	【登録制・定員12名】 ホトスタイルピラティス 14:15~15:00 遠藤 孝子 【有料・要予約】		12:30
13:00	【定員 35名】 ヴォーカリズム 14:15~15:00 かわり	【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		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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 Group Centergy 15:30~16:15 草野 明日香			13:00
13:30					【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			13:30
14:00	【定員 35名】				【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			14:00
14:30					【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			14:30
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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			15:00
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			15:30
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			16:00
16:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			16:30
17:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			17:00
17:30					【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			17:30
18:00					【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			18:00
18:30					【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			18:30
19:00	【参加型・LIVEレッスン】 映像 Group Fight 13:20~13:50				【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			19:00
19:30	【参加型・LIVEレッスン】 映像 Group Fight 13:20~13:50				【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			19:30
20:00	【参加型・LIVEレッスン】 映像 Group Fight 13:20~13:50				【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			20:00
20:30	【参加型・LIVEレッスン】 映像 Group Fight 13:20~13:50				【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			20:30
21:00	【参加型・LIVEレッスン】 映像 Group Fight 13:20~13:50				【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			21:00
21:30	【参加型・LIVEレッスン】 映像 Group Fight 13:20~13:50				【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			21:30
22:00	【参加型・LIVEレッスン】 映像 Group Fight 13:20~13:50				【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			22:00
22:30	【参加型・LIVEレッスン】 映像 Group Fight 13:20~13:50				【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 16:30~17:30			【定員 35名】 映像 Group Fight 13:20~13:50	【定員 43名】 グループミライク 16:30~17:30			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

【参加型・LIVEレッスン】
映像
Group Fight
13:20~13:50

★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

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

※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】	パーソナルレッスン 10:00~10:30 【有料】 西瀬	ヘルヴィックスストレッチ 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】	アクアシェイプ 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】			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		【定員 38名】	【登録制・定員12名】			
11:00	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			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】	【登録制・定員12名】			
11:30					フィンスイム 12:00~12:20	【映像】 Group Centergy 12:00~12:45	【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】	
12:00	【定員 35名】 【映像】Group Fight 12:05~12:20	【定員 38名】				【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 35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】			【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】	【定員 38名】				【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
13:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】				【登録制・定員30名】	【定員 38名】				【登録制・定員30名】	【登録制・定員12名】			
13:30	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			水中運動サークル (登録制) 13:35~13:55	【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】			【登録制・定員30名】	【登録制・定員12名】			
14:00		【定員 38名】			アクアダンス 14:00~14:30 山本 恵子【定員50名】	【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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
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】				【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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
15:00		【定員 38名】				【定員 38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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
15:30						【定員 38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】			【定員 35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					【定員 38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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
16:30						【定員 38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】			【定員 35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				【定員 38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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
17:30						【定員 38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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
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				【定員 38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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
18:30						【定員 38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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
19:00		【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30				【定員 38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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
19:30	【参加型・LIVEレッスン】 Group Centergy 19:20~20:05	【登録制・定員12名】				【定員 38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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
20:00		【定員 43名】 infinity flow※女性限定 20:00~20:15 大石 真由香				【定員 43名】	【定員 43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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
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】				【定員 43名】	【定員 43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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
21:00		【定員 38名】				【定員 43名】	【定員 43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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
21:30	【定員 35名】	【定員 38名】				【定員 43名】	【定員 43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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】				【定員 43名】	【定員 43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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
22:30						【定員 43名】	【定員 43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】			【定員 35名】	【登録制・定員12名】			
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。詳細に関しては別途ご案内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と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。