メガロス綱島　ゴールデンウィーク特別スケジュール（4/29･5/3･5/4･5/5･5/6）

※4月30日･5月1日･5月7日以降は通常レッスンです。

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

4月29日（火･祝）

スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re･Self
営業開始 9：00		
【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】 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	
【登録制･定員30名】 健康サークル 11：30～	【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】
【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 かおり	
【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	
【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	
【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	【登録制･定員12名】 ホットヨーガ･アドバンス 15：30～16：15 かおり 【有料･要予約】
	【有料イベント】 ZUMBA(45分クラス) 17：00～17：45 トビー･水本純子 ※詳細は別途	
	【定員 38名】 Group Fight 18：30～19：15 佐藤 優太	
マシンジム･プール利用時間は 19：50 まで 施設閉館時間　20：00		

5月3日（土･祝）

スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re･Self
営業開始 9：00		
ミライク 7：30～9：30		
【定員 35名】 ベ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 吉田 静枝 【有料･要予約】
【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】
【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 12：00～12：45	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 12：00～12：45 吉田 静枝	
【登録制･定員30名】 ランニングサークル 13：00～13：30 佐藤優太	【定員 43名】 ビューティーフローピラティス 13：00～13：45 吉田 静枝	
【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】
	【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 未定 【有料･要予約】
	【定員 30名】 TOBIPPA 16：05～16：20 高垣 七瀬	★ビギナークラス★
	【定員 30名】 TOBIPPA 16：35～17：05 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 未定 【有料･要予約】
【定員 35名】 バレエ～バーレッスン～ 18：15～19：00 阿部 ひかり		
マシンジム･プール利用時間は 19：50 まで 施設閉館時間　20：00		

5月4日（日･祝）

スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re･Self
営業開始 9：00		
【キッズスクール】 ミライク 7：30～11：30	ベビーミライク 8：45～9：30	
	【定員 43名】 ヒーリングアロマヨーガ 9：45～10：30 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】
【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 12：00～12：45 かおり	【定員 38名】 リトモス 11：45～12：30 中尾 桂子	3F ストレッチエリア 【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
【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	
【定員 35名】 infinity flow※女性限定 13：45～14：15 高垣 七瀬	【定員 38名】 Group Power 13：30～14：15 久保木 英雄	
【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 14：30～15：00	【定員 30名】 TOBIPPA 14：40～15：10 高垣 七瀬	
	【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】
【有料短期クラス】 ソウルダンス 17：00～17：45 KAZOO. ※詳細は別途	【定員 38名】 Group Blast 16：35～17：20 長谷川 春果	
【有料短期クラス】 ジャズダンス 18：00～19：45 楓 沙樹 ※詳細は別途	【有料イベント】 Group Power 17：45～18：45 長谷川 春果 ※詳細は別途	【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】
マシンジム･プール利用時間は 19：50 まで 施設閉館時間　20：00		

5月5日（月･祝）

スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re･Self
営業開始 9：00		
【定員 35名】 ヒーリングアロマヨーガ 10：15～11：00 加鹿 りえ子	【定員 38名】 カーディオダンス 10：10～10：55 谷口 浩子	
【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	【登録制･定員12名】 ホットヨーガ･ベーシック 11：15～12：00 加鹿りえ子 【有料･要予約】
【有料短期クラス】 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】 アドバンスエアロ 12：00～12：45 丹 憲一	
	【定員 38名】 エンジョイエアロ 13：05～13：35 丹 憲一	
【定員 35名】 ハーモニズム 14：15～15：00 かおり	【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	
	【有料イベント】 Group Blast 15：00～16：00 長谷川 春果 ※詳細は別途	【登録制･定員12名】 ホットヨーガ パワー･アドバンス 15：15～16：00 かおり 【有料･要予約】
	【有料イベント】 TOBIPPA30･30 16：30～17：30 佐藤･綿貫･大石･高垣 ※詳細は別途	
【定員 20名】 【参加型･LIVEレッスン】 ストレッチ30 18：00～18：30石河 知可子	【定員 35名】 リトモス 18：00～18：45 中尾 桂子	
【定員 20名】 【参加型･LIVEレッスン】 ピラティス30 19：00～19：30石河 知可子	【定員 10名】 VOLTBOX maximum30 19：05～19：35 本澤 沙也花	
マシンジム･プール利用時間は 19：50 まで 施設閉館時間　20：00		

5月6日（火･祝）

スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re･Self
営業開始 9：00		
【定員 35名】 太極拳 9：40～10：10 畑 明子	ベルヴィックストレッチ 9：20～10：05 遠藤 孝子	
【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	
【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】
【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 かおり	
【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 佐藤 優太	
【定員 35名】 アドバンスエアロ 13：45～14：30 HARU	【定員 38名】 TOBIPPA 14：05～14：35 櫛田 花菜	
【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	【登録制･定員12名】 ホットヨーガ･アドバンス 15：30～16：15 かおり 【有料･要予約】
【キッズスクール】 ミライク 15：30～16：30		テニスコート
【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RUN 16：30～17：30
	【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 35名】 Group Fight 18：30～19：15 佐藤 優太	【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18：30～19：30	
マシンジム･プール利用時間は 19：50 まで 施設閉館時間　20：00		