

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				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	テニスコート 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 加鹿 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	【登録制・定員12名】 【女性限定】 ホットベルヴィックスストレッチ 11 : 10～11 : 55 遠藤 孝子 【有料・要予約】	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:高木	10:00			
10:30						【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:高木	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 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 かおり		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 ひとみ 【定員50名】	11:00
11:30		【定員 38名】			【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			【有料短期クラス】	【定員43名】 パ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	11:30		
12:00	【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 12 : 00～12 : 45 丹 恵一		REBORNS SWIM 12:10～13:10 西湖 (有料)					パレエスクール 11 : 55～12 : 55 浅見 千佳 ※詳細は別途						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 恵一			【定員 35名】 エンジョイエアロ 13 : 00～13 : 30 HARU	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 30名】 TOBIPPA 12 : 40～13 : 10 榊田花菜				12:30		
13:00					【定員 35名】 エンジョイエアロ 13 : 00～13 : 30 HARU	Group Fight 13 : 00～13 : 45 久保木 英雄							【定員 38名】 フリースタイルSTAGE～HIPHOP～ 13 : 35～14 : 05 NAKANO	クロール・背泳ぎ (応用) 13:15～13:35	13:00	
13:30		【有料クラス】		スイムトレーニング 13:10～13:40	【定員 35名】					【登録制・定員30名】 健康サークル 14:00～14:10						13:30
14:00	【定員 35名】	コンディショニング 13 : 55～14 : 40 丹 恵一 ※詳細は別途		キッズスクール 13:40～19:00	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		キッズスクール 13:40～19:00							14:00	
14:30	ヴォーカリズム 14 : 15～15 : 00 かおり				【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					【定員 43名】 ハウスダンススクール 14 : 15～15 : 00 NAKANO ※詳細は別途	【登録制・定員12名】 ホットスタイルピラティス 14 : 15～15 : 00 遠藤 孝子 【有料・要予約】			14:30	
15:00																15:00
15:30																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 15 : 30～16 : 30	Group Centergy 15 : 15～16 : 00 草野 明日香				16:00
16:30																16:30
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16 : 30～17 : 30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16 : 30～17 : 30				【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		【キッズスクール】 ミライク 16 : 30～17 : 30	【キッズスクール】 ミライクRUN 16 : 30～17 : 30				17:00
17:30																17:30
18:00							【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									18:00
18:30	【参加型・L I V Eレッスン】 綱島店スタジオにて、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。 					【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18 : 30～19 : 30								18:30		
19:00																19:00
19:30	【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			KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	【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 しょう	【登録制・定員12名】 【中温クラス】	KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	19:30			
20:00						【定員 10名】 VOLTBOX 20 : 05～20 : 25 畔柳 大	【登録制・定員12名】							20:00		
20:30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ピラティス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 畔柳 大	ホットヨーガ・アドバンス 20 : 00～20 : 45 かおり 【有料・要予約】		【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 20 : 30～21 : 00	【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20 : 30～21 : 00 久保木 英雄	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 20 : 00～20 : 45 かおり 【有料・要予約】	スイムスクール 【中級】 20:00～21:00 スクール制 (有料) 野村	20:30			
21:00				スイムトレーニング 21:00～21:30		【定員 10名】 VOLTBOX 21 : 05～21 : 25 畔柳 大								21:00		
21:30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30	【定員 10名】 VOLTBOX 21 : 35～21 : 55 本澤 沙也花			【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30	【定員 38名】 Group Fight 21 : 45～22 : 30 佐藤 優太	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30	【定員 30名】 TOBIPPA 21 : 20～21 : 35 露木 陽斗	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定			21:30		
22:00		【定員 10名】 VOLTBOX 22 : 10～22 : 30 本澤 沙也花	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定							【定員 30名】 TOBIPPA 21 : 50～22 : 20 露木 陽斗				22:00		
22:30														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			

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				営業開始 9 : 00				営業開始 9 : 00				9:00
9:30	【定員 35名】	【定員 38名】			ミライク 7 : 30～9 : 30				【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		キッズスクール 9 : 00～12 : 00	9:30
10:00	トラディショナルヨーガ 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			【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】			【定員 43名】			10:00
10:30	【定員 35名】	【定員 38名】 バーニングエアロ 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 加鹿 りえ子 【有料・要予約】	パーソナルレッスン KAICA・SEICA 10:00～11:00 【有料】 西湖	ベルヴィックストレッチ 9 : 50～10 : 35 遠藤 孝子	美曲線ヨーガ 9 : 50～10 : 35 田中 江里香				ヒーリングアロマヨーガ 9 : 45～10 : 30 かおり			10:30
11:00	【映像】 Group Fight 10 : 45～11 : 30	【定員 38名】 ソウルダンス 11 : 15～11 : 45 KAZOO			【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】			【定員 38名】	【登録制・定員12名】		11:00
11:30	【定員 35名】	【定員 38名】			ボディデザインピラティス 10 : 50～11 : 35 遠藤 孝子	ZUMBA(45分クラス) 11 : 00～11 : 45 トビー	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	ホットヨーガ・アドバンス 10 : 45～11 : 30 かおり 【有料・要予約】		11:30
12:00	【映像】 Group Centergy 11 : 45～12 : 15	【定員 38名】		平泳ぎ・バタフライ (入門) 11:35～11:55	【定員 35名】	【定員 43名】		ベビースクール 10 : 40～12 : 20	【定員 35名】	リトモス 11 : 45～12 : 30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【登録制・定員30名】	スイムスクール 【中級・上級】 12:00～13:00 スクール制 (有料) 中級:野村 上級:渡邊	12:00
12:30	【定員 35名】	ZUMBA (45分クラス) 12 : 00～12 : 45 水本 純子		フィンスイム 12:00～12:20	【映像】 Group Centergy 12 : 00～12 : 45	トラディショナルヨーガ 12 : 00～12 : 45 atsu			トラディショナルヨーガ 12 : 00～12 : 45 かおり	【定員 38名】	サークル 11 : 30～12 : 15 赤崎 陸		12:30
13:00	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】	Group Fight 12 : 45～13 : 15 久保木 英雄		スイムスクール 【マスターズ】 13 : 00～14 : 00 スクール制 (有料) 渡邊	13:00
13:30	【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 13 : 00～13 : 30 MISAKI			ランニングサークル 13 : 00～13 : 30 佐藤優太	ボディメイクエアロ 13 : 00～13 : 45 atsu			歌ってmove 13 : 00～13 : 30 高垣 七瀬	【定員 38名】			13:30
14:00	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】		infinity flow※女性限定 13 : 45～14 : 15 高垣 七瀬	Group Power 13 : 30～14 : 15 久保木 英雄		フィンスイム 14:05～14:25	14:00
14:30	【登録制・定員30名】	【定員 38名】		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	Group Fight 14 : 00～14 : 45 佐藤 優太	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】	【定員 30名】			14:30
15:00	サークル 14 : 45～15 : 15 露木 陽斗	ジャズダンスSTAGE 14 : 30～15 : 15 楓 沙樹				【定員 38名】		キッズスクール 12:40～18:00	ボディメイクサークル 14 : 30～15 : 00 大石 真由香	TOBIPPA 14 : 40～15 : 10 高垣 七瀬		パーソナルレッスン 14:25～14:55 野村 (有料)	15:00
15:30						Group Groove 15 : 00～15 : 45 大石 真由香	【登録制・定員12名】			【定員 38名】			15:30
16:00	【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		ホットヨーガ・ベーシック 15 : 30～16 : 15 Mana 【有料・要予約】		【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	Group Fight 15 : 30～16 : 15 長谷川 春果	【登録制・定員12名】 【中温クラス】	KAICA・ SEICA 15:00～ 16:00 【有料】	16:00
16:30						【定員 30名】 TOBIPPA 16 : 05～16 : 20 赤崎 陸	【登録制・定員12名】			【定員 38名】	ホットヨーガ・ベーシック 16 : 15～17 : 00 吉田 静枝 【有料・要予約】		16:30
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			【キッズスクール】 ミライク 16 : 30～17 : 30	【定員 30名】 TOBIPPA 16 : 35～17 : 05 赤崎 陸	ホットヨーガ・アドバンス 16 : 45～17 : 30 Mana 【有料・要予約】		【有料短期クラス】	Group Blast 16 : 35～17 : 20 長谷川 春果		KAICA・ SEICA 16:30～ 18:30 【有料】	17:00
17:30						【イベント参加の方限定】			ソウルダンス 17 : 00～17 : 45 KAZOO. ※詳細は別途				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			【定員 35名】				【有料短期クラス】	【有料短期クラス】	【登録制・定員12名】		18:00
18:30					バレエ～バーレッスン～ 18 : 15～19 : 00 鈴木 結花				ジャズダンス スクール 18 : 00～19 : 45 楓 沙樹 ※詳細は別途	Group Power スクール 17 : 45～19 : 15 長谷川 春果 ※6/15・22	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】		18:30
19:00	【定員 20名】	【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18 : 30～19 : 30			【有料短期クラス】								19:00
19:30	【参加型・LIVEレッスン】 Group Centergy 19 : 20～20 : 05 草野 明日香		【登録制・定員12名】		バレエスクール 19 : 10～20 : 10 鈴木 結花 ※詳細は別途				マシジム・プール利用時間は 19 : 50 まで 施設閉館時間 20 : 00				19:30
20:00		【登録制・定員30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】						□【映像】（映像レッスン）について				20:00
20:30	【定員 35名】	ボディメイクサークル 20 : 00～20 : 30 久保木 英雄							・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。				20:00
21:00	【映像】 Group Fight 20 : 30～21 : 00	【定員38名】	【有料短期クラス】						□ リセルフ 予約制について （■ 有料・要予約）				20:30
21:30	【定員 35名】	【定員 38名】							・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 階メインフロントでご予約（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リットル以上とケトルをお持ちください。				21:00
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30	Group Groove 21 : 35～22 : 20 大石 真由香							□ プールについて				21:30
22:30									・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。				22:00
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								・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）				22:30
									・終日フリー遊泳コース・歩行専用コースは ご用意しております。 ・祝日は 1 9 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 1 0 日・2 0 日・3 0 日 ※有料プログラム以外のレッスンはお休みとなります。				23:00
					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。 ・スタジオ橙色 → 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。								