

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】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	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	【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】	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～バーレズン～ 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・ベージック 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	ヒーリングアロマヨーガ 10 : 15～11 : 00 加鹿 りえ子	カーディオダンス 10 : 10～10 : 55 谷口 浩子	ホットヨーガ・ベージック 10 : 15～11 : 00 山田 雅子 【有料・要予約】											10:30	
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】		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 かわり			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	【映像】 Group Fight 11 : 25～11 : 55	エンジョイエアロ 11 : 10～11 : 40 谷口 浩子			【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 かわり				【有料短期クラス】	【定員43名】 バレトソールシンセシス 11 : 50～12 : 20 松山 亜紀子			11:30	
12:00	【有料短期クラス】	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】						バレエスクール 11 : 55～12 : 55 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員 30名】 TOBIPPA 12 : 40～13 : 10 柳田花菜		【有料イベント】 マスターズサークル 12 : 00～13 : 00	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】			【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 【登録制・定員30名】 健康サークル 14:00～14:10	【定員 38名】 フリースタイルSTAGE～HIPHOP～ 13 : 35～14 : 05 NAKANO		12:30		
13:00		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】	Group Power 14 : 05～14 : 35 久保木 英雄			【定員 35名】 健康運動教室 REBORNS FIT 14 : 15～15 : 15 ※詳細は別途	【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】		13:00		
13:30	【定員 35名】	【有料クラス】			【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							13:30		
14:00	【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		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 13:40～19:00	【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 13:40～19:00	14:00		
14:30	ヴォーカリズム 14 : 15～15 : 00 かわり														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 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		テニスコート	【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			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											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 可能でございます。												18:30		
19:00	【定員 20名】	【定員 38名】			【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							19:00		
19:30	【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 19 : 30～20 : 00 石河 知可子	リトモス 19 : 30～20 : 15 中尾 桂子			【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】 ホットヨーガ・アドバンス 20 : 00～20 : 45 かわり 【有料・要予約】						20:00		
20:30	【定員 20名】	【定員 43名】			【定員 20名】	【定員 10名】 VOLTBOX 20 : 35～20 : 55 畔柳 大			【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 かわり 【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	【参加型・LIVEレッスン】 ピラティス30 20 : 30～21 : 00 石河 知可子	Group Centergy 20 : 30～21 : 15 本澤 沙也花			【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 畔柳 大							21:00		
21:30	【定員 20名】	【定員 10名】		スイムトレーニング 21:00～21:30	【定員 20名】	【定員 38名】 Group Power 21 : 45～22 : 30 久保木 英雄	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【定員 20名】	【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	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30	VOLTBOX 21 : 35～21 : 55 本澤 沙也花	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30				【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30	【定員 30名】 TOBIPPA 21 : 50～22 : 20 露木 陽斗			22:00		
22:30		VOLTBOX 22 : 10～22 : 30 本澤 沙也花											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				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				23:00		

メガロス綱島

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

ミライク
7 : 30～9 : 30

【定員 35名】

トラディショナルヨーガ
9 : 30～10 : 15
山田 雅子

【定員 35名】

【映像】
Group Fight
10 : 45～11 : 30

【定員 35名】

【映像】
Group Centergy
11 : 45～12 : 15

【定員 35名】

フラダンス
12 : 35～13 : 05
成瀬 恵

【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

【登録制・定員30名】

サークル
14 : 45～15 : 15
露木 隆斗

【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

【キッズスクール】
ミライクRUN
17 : 45～18 : 45

【定員 20名】

【参加型・LIVEレッスン】
Group Centergy
19 : 20～20 : 05
草野 明日香

【定員 35名】

【映像】
Group Fight
20 : 30～21 : 00

【定員 35名】

【LIVEレッスン】
MOSSA
21 : 30～22 : 30

マシジム・プール利用時間は 22 : 50 まで

木曜日

Re・Self

プール

パーソナルレッスン
KAICA・SEICA
10:00～11:00
【有料】
西崎

【登録制・定員12名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員 38名】

【定員