

7/5・6・13・15・17・
19・20・21・26・27

メガロス綱島 20周年イベント

詳細は別途お知らせをご確認ください。

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua													
	7月5日 (土)			7月6日 (日)			7月13日 (日)			7月15日 (火)			
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	
9:00	営業開始 9 : 00			営業開始 9 : 00			営業開始 9 : 00			営業開始 9 : 00			
9:30	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】 ミライク 7 : 30～11 : 30	ベビーミライク 8 : 45～9 : 30			【定員 43名】		9:30
	【定員 35名】	【定員 43名】	【登録制・定員12名】		【定員 43名】			【定員 43名】		【定員 35名】	ベルヴィックストレッチ 9 : 20～10 : 05 遠藤 孝子	【登録制・定員12名】 【女性限定】	10:00
10:00	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	ホットヨーガ・ベーシック 9 : 45～10 : 30 atsu 【有料・要予約】		ヒーリングアロマヨーガ 9 : 45～10 : 30 かおり			ヒーリングアロマヨーガ 9 : 45～10 : 30 かおり		太極拳 9 : 40～10 : 10 畑 明子	【定員 43名】		10:30
10:30	【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】	【定員 35名】	ビューティーフローピラティス 10 : 20～10 : 50 遠藤 孝子		11:00
11:00	ボディデザインピラティス 10 : 50～11 : 35 遠藤 孝子	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	【定員 35名】	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】	【定員 35名】	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】	Group Centergy 10 : 30～11 : 15 草野 明日香	【定員 43名】	【登録制・定員12名】 【女性限定】	11:30
11:30		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】		【定員 38名】	1Fアフタースクールルーム 【登録制・定員30名】		【定員 38名】	1Fアフタースクールルーム 【登録制・定員30名】	【登録制・定員30名】 健康サークル 11:30～11:40	トラディショナルヨーガ 11 : 05～11 : 50 かおり		12:00
12:00	【定員 35名】	【定員 43名】			リトモス 11 : 45～12 : 30 中尾 桂子	ランニングサークル 11 : 45～12 : 15 赤崎 陸		トラディショナルヨーガ 12 : 00～12 : 45 かおり	リトモス 11 : 45～12 : 30 中尾 桂子	【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】		12:30
12:30	【映像】 Group Centergy 12 : 00～12 : 45	トラディショナルヨーガ 12 : 00～12 : 45 atsu					【定員 38名】				パワーヨーガ 12 : 05～12 : 35 かおり		13:00
13:00	【登録制・定員30名】	【定員 38名】		【定員 35名】	【有料イベント】			【定員 35名】	Group Fight 12 : 45～13 : 15 久保木 英雄	【定員 35名】	【定員 38名】		13:30
13:30	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		【定員 35名】	Group Fight 13 : 00～14 : 00 桂 美佳(立川) 佐藤 優太 久保木 英雄			【定員 35名】	Group Power 13 : 30～14 : 15 久保木 英雄	エンジョイエアロ 13 : 00～13 : 30 HARU	Group Fight 13 : 00～13 : 45 久保木 英雄		14:00
14:00	【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				infinity flow※女性限定 13 : 45～14 : 15 高垣 七瀬		アドバンスエアロ 13 : 45～14 : 30 HARU	【定員 38名】		14:30
14:30	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】	【有料イベント】	【定員 30名】		【登録制・定員30名】	【登録制・定員30名】		【登録制・定員30名】	Group Power 14 : 05～14 : 35 久保木 英雄		15:00
15:00		【定員 38名】		DISCOフィーバー 14 : 30～15 : 00 KAZOO.	TOBIPPA 14 : 40～15 : 10 高垣 七瀬		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		健康サークル 14 : 45～15 : 15 佐藤 優太	【定員 43名】		15:30
15:30		Group Groove 15 : 00～15 : 45 大石 真由香	【登録制・定員12名】		【定員 38名】			【定員 38名】			トラディショナルヨーガ 15 : 00～15 : 45 きよみ		16:00
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 30名】	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】	【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】	【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30		テニスコート	16:30
16:30		TOBIPPA 16 : 05～16 : 20 赤崎 陸	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【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】		【有料イベント】	ホットヨーガ・ベーシック 16 : 15～17 : 00 吉田 静枝 【有料・要予約】				17:00
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16 : 30～17 : 30	TOBIPPA 16 : 35～17 : 05 赤崎 陸	【登録制・定員12名】		Group Blast 16 : 35～17 : 20 長谷川 春果		【有料短期クラス】	Group Power 16 : 35～17 : 35 長谷川 春果 会田 学 (本社)		【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	17:30
17:30		【有料イベント】	ホットヨーガ・アドバンス 16 : 45～17 : 30 Mana 【有料・要予約】				ソウルダンス 17 : 00～17 : 45 KAZOO. ※詳細は別途						18:00
18:00	【定員 35名】	Group Groove 17 : 30～18 : 30 大久保 東 (相模大野) 高井 彩奈 (大和)		【有料短期クラス】		【登録制・定員12名】	【有料短期クラス】	【有料イベント】	【登録制・定員12名】		【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
18:30	バレエ～バレレッスン～ 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		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】	ジャズダンス スクール 18 : 00～19 : 45 楓 沙樹 ※詳細は別途	Group Fight 18 : 00～19 : 00 坂井 恭平 (千種) 会田 学 (本社)	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】				19:00
19:00	【有料短期クラス】										【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18 : 30～19 : 30		19:30
19:30	バレエスクール 19 : 10～20 : 10 鈴木 結花 ※詳細は別途									【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		【登録制・定員12名】	20:00
20:00										【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	【有料イベント】		20:30
20:30											VOLTBOX20・30 20 : 15～21 : 15 畔柳 大 西田 幸海太	ホットヨーガ・アドバンス 20 : 00～20 : 45 かおり 【有料・要予約】	21:00
21:00													21:30
21:30										【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30	【定員 38名】		22:00
22:00	マシンジム・プール利用時間は 20 : 50 まで 施設閉館時間 21 : 00			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			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				Group Fight 21 : 45～22 : 30 佐藤 優太		22:30
22:30													23:00
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			

	7月17日 (木)			7月19日 (土)			7月20日 (日)			7月21日 (月・祝)			
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	
	営業開始 9 : 00			営業開始 9 : 00			営業開始 9 : 00			営業開始 9 : 00			
9:30	【定員 35名】	【定員 38名】		ミライク 7 : 30～9 : 30				ベビーミライク 8 : 45～9 : 30					9:30
10:00	トラディショナルヨーガ 9 : 30～10 : 15 山田 雅子	エンジョイエアロ 9 : 35～10 : 05 丹 薫一		【定員 35名】	【定員 43名】	【登録制・定員12名】	【キッズスクール】 ミライク 7 : 30～11 : 30	【定員 43名】					10:00
		【定員 38名】	【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】	バ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	ホットヨーガ・ベーシック 9 : 45～10 : 30 atsu 【有料・要予約】		ヒーリングアロマヨーガ 9 : 45～10 : 30 かおり		【定員 35名】	【定員 38名】		10:00
10:30	【定員 35名】	バーニングエアロ 10 : 20～11 : 00 丹 薫一		【定員 35名】				【定員 38名】	【登録制・定員12名】	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		10:30
11:00	【映像】 Group Fight 10 : 45～11 : 30	【定員 38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】	【登録制・定員12名】		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】		【定員 38名】	【登録制・定員12名】	11:00
11:30	【定員 35名】	ソウルダンス 11 : 15～11 : 45 KAZOO			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】		【定員 38名】	1Fアフタースクールルーム 【登録制・定員30名】	【有料イベント】	エンジョイエアロ 11 : 10～11 : 40 谷口 浩子	【登録制・定員12名】	11:30
12:00	【映像】 Group Centergy 11 : 45～12 : 15	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 35名】	リトモス 11 : 45～12 : 30 中尾 桂子	ランニングサークル 11 : 30～12 : 15 赤崎 陸	ZUMBA 11 : 30～12 : 45 長谷川 なこみ 水本 純子 トビー	【有料イベント】 Group Blast 12 : 00～12 : 45 鈴木 友梨 (錦糸町) 大石 真由香	ホットヨーガ・ベーシック 11 : 15～12 : 00 山田 雅子 【有料・要予約】	12:00
12:30	【定員 35名】	ZUMBA (45分クラス) 12 : 00～12 : 45 水本 純子		【映像】 Group Centergy 12 : 00～12 : 45	トラディショナルヨーガ 12 : 00～12 : 45 atsu			【定員 38名】					12:30
13:00	フラダンス 12 : 35～13 : 05 成瀬 恵	【定員 38名】		【登録制・定員30名】	【定員 38名】		【定員 35名】	歌ってmove 12 : 45～13 : 15 久保木 英雄					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		【定員 35名】	infinity flow※女性限定 13 : 45～14 : 15 高垣 七瀬			【定員 38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】		【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】		Group Power 13 : 30～14 : 15 久保木 英雄		【定員 35名】	エンジョイエアロ 13 : 15～14 : 00 笠井 維		14:00
14:00		やさしいピラティス 13 : 45～14 : 15 MISAKI		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 35名】			14:00
14:30	【登録制・定員30名】	ジャズダンスSTAGE 14 : 30～15 : 15 楓 沙樹					【定員 30名】	ボディメイクサークル 14 : 30～15 : 00 大石 真由香		ハーモニズム 14 : 15～15 : 00 かおり			14:30
15:00	ウォーキングサークル 14 : 45～15 : 15 露木 陽斗				【定員 38名】			TOBIPPA 14 : 40～15 : 10 高垣 七瀬					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】				【登録制・定員12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】	【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	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】	16:00
16:30					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	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】 ソウルダンス 17 : 00～17 : 45 KAZOO. ※詳細は別途	Group Blast 16 : 35～17 : 20 長谷川 春果		【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					【有料イベント】			【有料イベント】 Group Fight 17 : 40～18 : 25 佐藤 優太 原田 征哉 (三鷹) 佐々木 悠 (中延)	【登録制・定員12名】				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】	Group Power 17 : 30～18 : 30 今野 晴夫 (中延)		【有料短期クラス】		【定員 20名】	【定員 38名】			18:00
18:30				バレエ～バレレッスン～ 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		【定員 20名】	【定員 43名】			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】						【定員 20名】	Group Centergy 19 : 00～19 : 45 本澤 沙也花		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】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】							19:30
20:00		【登録制・定員30名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】							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	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】							20:30
21:00	【映像】 Group Fight 20 : 30～21 : 00	【定員38名】	【有料短期クラス】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】							21:00
21:30	【定員 35名】	Group Blast 20 : 45～21 : 15 大石 真由香	【有料イベント】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】							21:30
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30	Group Groove 21 : 35～22 : 20 岡部 紘 (本八幡) 片桐 翼 (市ヶ尾) 大石 真由香		【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】							22:00
22:30				【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】							22:30
23:00				【登録制・定員12名】	【登録制・定員12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			マシジム・プール利用時間は20 : 50まで 施設閉館時間 21 : 00			マシジム・プール利用時間は19 : 50まで 施設閉館時間 20 : 00			祝日営業のため マシジム・プール利用時間は19 : 50まで 施設閉館時間 20 : 00			

