

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】	ベルヴィックスストレッチ 9 : 20~10 : 05 遠藤 孝子		10:00
10:00	ベルヴィックスストレッチ 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			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・ピラティス 10 : 20~10 : 50 遠藤 孝子	【登録制・定員12名】 【女性限定】	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】		11:30
11:30		ZUMBA(45分クラス) 11 : 00~11 : 45 トビ	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 : 30~12 : 15 赤崎 陸		【定員 35名】	ウオーキングサークル 11 : 30~12 : 15 赤崎 陸	【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		トラディショナルヨーガ 12 : 00~12 : 45 かおり			トラディショナルヨーガ 12 : 00~12 : 45 かおり	【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		歌ってmove 13 : 00~13 : 30 高垣 七瀬	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			【定員 35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】 DISCOフィーバー 14 : 30~15 : 00 KAZOO.	【定員 30名】		【登録制・定員30名】	【定員 30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		15:00
15:00		【定員 38名】			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		【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】		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】 TOBIPPA 16 : 05~16 : 20 赤崎 陸	★ギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	【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			16:30
16:30		【定員 30名】	【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】		【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】		テニスコート		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	ホットヨーガ・アドバンス 16 : 45~17 : 30 Mana 【有料・要予約】		Group Blast 16 : 35~17 : 20 長谷川 春果		【有料短期クラス】 ソウルダンス 17 : 00~17 : 45 KAZOO. ※詳細は別途	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】											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】												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】	ホットヨーガ・アドバンス 20 : 00~20 : 45 かおり 【有料・要予約】	20:30
20:30											VOLTBOX20・30 20 : 15~21 : 15 群柳 大 西田 幸海太		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											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			
	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						

	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	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	【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】	ヘ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	【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】	【キッズスクール】 ミライク 7 : 30～11 : 30	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	10:00	
10:30	【定員 35名】	バーニングエアロ 10 : 20～11 : 00 丹 憲一		【定員 35名】	【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	【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】	ヒーリングアロマヨーガ 10 : 15～11 : 00 加藤 りえ子	カーディオダンス 10 : 10～10 : 55 谷口 浩子		10:30	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		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	【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 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 山田 雅子 【有料・要予約】		11:00	11:00
11:30	【定員 35名】										【有料イベント】				11:30
12:00	【映像】 Group Centergy 11 : 45～12 : 15	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 12 : 00～12 : 45 水本 純子		【定員 35名】	【定員 43名】		【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】 ランニングサークル 11 : 30～12 : 15 赤崎 陸	ZUMBA 11 : 30～12 : 45 長谷川 なごみ 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		12:00	12:00	
12:30	【定員 35名】 フラダンス 12 : 35～13 : 05 成瀬 恵	【定員 38名】 アドバンスエアロ 13 : 00～13 : 30 MISAKI		【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 38名】 ボディメイクエアロ 13 : 00～13 : 45 atsu		【定員 35名】 歌ってmove 13 : 00～13 : 30 高垣 七瀬	【定員 38名】 Group Fight 12 : 45～13 : 15 久保木 英雄					12:30	12:30	
13:00	【有料短期クラス】	【定員 43名】 やさしいピラティス 13 : 45～14 : 15 MISAKI		【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 佐藤 優太	【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】 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		【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 13 : 30～14 : 00	エンジョイエアロ 13 : 15～14 : 00 笠井 維		13:00	13:00	
13:30	バレエスクール 13 : 20～14 : 20 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 38名】					【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 14 : 30～15 : 00 大石 真由香	【定員 30名】 TOBIPPA 14 : 40～15 : 10 高垣 七瀬		【定員 35名】 ハーモニズム 14 : 15～15 : 00 かおり			13:30	13:30	
14:00													14:00	14:00	
14:30	【登録制・定員30名】 ウォーキングサークル 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】 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 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】 ホットヨーガ・ベーシック 16 : 15～17 : 00 吉田 静枝 【有料・要予約】	【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	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 15 : 15～16 : 00 かおり 【有料・要予約】	15:00	15:00	
15:00														15:30	15:30
15:30														16:00	16:00
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										16:30	16:30
16:30														17:00	17:00
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		【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 16 : 45～17 : 30 Mana 【有料・要予約】	【キッズスクール】 ミライク 16 : 30～17 : 30	Group Blast 16 : 35～17 : 20 長谷川 春果	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16 : 30～17 : 30				17:30	17:30	
17:30														18:00	18:00
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)			【キッズスクール】 ミライク 18 : 00～19 : 45 楓 沙樹 ※詳細は別途	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 18 : 00～18 : 45 佐藤 優太	【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 38名】 Group Fight 18 : 00～18 : 45 佐藤 優太		18:30	18:30	
18:30				バレエ～バレレッスン～ 18 : 15～19 : 00 鈴木 結花										19:00	19:00
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】 【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 43名】 Group Centergy 19 : 00～19 : 45 本澤 沙也花		19:30	19:30	
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30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】 ホットヨーガ・アドバンス 19 : 30～20 : 15 吉田 静枝 【有料・要予約】										20:00	20:00	
20:00														20:30	20:30
20:30	【定員 35名】	【定員38名】 Group Blast 20 : 45～21 : 15 大石 真由香	【有料短期クラス】 ピラティス 20 : 45～21 : 30 吉田 静枝 ※詳細は別途										21:00	21:00	
21:00	【映像】 Group Fight 20 : 30～21 : 00												21:30	21:30	
21:30	【定員 35名】	【有料イベント】 Group Groove 21 : 35～22 : 20 岡部 紘 (本八幡) 片桐 翼 (市ヶ尾) 大石 真由香											22:00	22:00	
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30												22:30	22:30	
22:30													23:00	23:00	
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			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			マシジム・プール利用時間は 19 : 50 まで 施設閉館時間 20 : 00					

7月26日(土)			7月27日(日)		
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		
ミライク 7 : 30~9 : 30				ベビ〜ミライク 8 : 45~9 : 30	
【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】	
ベルヴィクトストレッチ 9 : 50~10 : 35 逸藤 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】	【登録制・定員12名】		【定員 38名】	【登録制・定員12名】
ボディデザインピラティス 10 : 50~11 : 35 逸藤 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】
【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 35名】	【定員 38名】	1FAフタースクールルーム 【登録制・定員30名】
【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	リトモス 11 : 45~12 : 30 中尾 桂子	ウォーキングサークル 11 : 30~12 : 15 赤崎 陸
【登録制・定員30名】	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 38名】	
ランニングサークル 13 : 00~13 : 30 佐藤健太	ボデイメイクエアロ 13 : 00~13 : 45 atsu		歌ってmove 13 : 00~13 : 30 高垣 七瀬	Group Fight 12 : 45~13 : 15 久保木 英雄	
【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	【定員 35名】	Group Power 13 : 30~14 : 15 久保木 英雄	
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】	inifinity flow※女性限定 13 : 45~14 : 15 高垣 七瀬	【登録制・定員30名】	
	【定員 38名】		ボテイメイクサークル 14 : 30~15 : 00 大石 真由香	【定員 30名】	
	Group Groove 15 : 00~15 : 45 大石 真由香	【登録制・定員12名】		TOBIPPA 14 : 40~15 : 10 高垣 七瀬	
【キッズスクール】 ミライク 15 : 30~16 : 30	【定員 30名】 TOBIPPA 16 : 05~16 : 20 赤崎 陸	★ピギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	【キッズスクール】 ミライク 15 : 30~16 : 30	【定員 38名】	【登録制・定員12名】 【中温クラス】
【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	【登録制・定員12名】		Group Blast 16 : 35~17 : 20 長谷川 春果	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・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 Groove 17 : 30~18 : 30 HIDE		【有料短期クラス】	【有料イベント】	【登録制・定員12名】
【定員 35名】				TOBIPPA30・30 17 : 40~18 : 50 榊原 花菜・綿貫 眞鈴（相模大野） ・大石 真由香・滝澤 真理奈・高垣 七瀬	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】
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		
【有料短期クラス】					
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 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		