

7/5・6・13・15・17・
19・20・21・26・27

メガロス綱島 20周年イベント 改訂版

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				ベビーマライク 8:45~9:30			ベビーマライク 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		10:00
10:00	ベルヴィックストレッチ 9:50~11:35 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・ベージック 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		【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		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】	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】		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】		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 トビー	ホットヨーガ・ベージック 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】		【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 11:45~12:15 赤崎 陸	【定員 35名】	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	【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】 Group Fight 12:45~13:15 久保木 英雄	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】	【定員 38名】		【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		歌ってmove 13:00~13:30 高垣 七瀬	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			【定員 35名】	infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣 七瀬		【定員 35名】	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】	【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】		【登録制・定員30名】	DISCOフィーバー 14:30~15:00 KAZOO.	【定員 30名】	【登録制・定員30名】 健康サークル 14:45~15:15 佐藤 優太	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						【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】						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	ホットヨーガ・ベージック 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			16:30
16:30		【定員 30名】	★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・ベージック 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・ベージック 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	【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】					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】		【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)	Group Fight 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】	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 畔柳 大 西田 幸海太		21:00
21:00													21:30
21:30										【定員 20名】			22:00
22:00	マシンジム・プール利用時間は 20:50 まで									【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	22:30
22:30													23:00
23:00	施設閉館時間 21:00												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				
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】 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	【定員 43名】				
10:30		【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】	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		【定員 35名】	【定員 38名】	
11:00	【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	
11:30	【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】 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 38名】	【登録制・定員12名】
12:00	【定員 35名】	【定員 38名】			ZUMBA(45分クラス) 11 : 00～11 : 45 トビー		【定員 35名】	【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】 ZUMBA 11 : 30～12 : 45 長谷川 なごみ 水本 純子 トビー	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】
12:30	【映像】 Group Centergy 11 : 45～12 : 15	ZUMBA (45分クラス) 12 : 00～12 : 45 水本 純子		【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		【有料イベント】 Group Blast 12 : 00～12 : 45 鈴木 友梨 (錦糸町) 大石 真由香	
13:00	【定員 35名】	【定員 38名】		【映像】 Group Centergy 12 : 00～12 : 45				【定員 38名】				
13:30	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】	Group Fight 12 : 45～13 : 15 久保木 英雄				
14:00	【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 35名】	【映像】 Group Centergy 13 : 30～14 : 00 笠井 維	
14:30	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】 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】	Group Power 13 : 30～14 : 15 久保木 英雄		【定員 35名】		
15:00	【登録制・定員30名】	【定員 38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		ボディメイクサークル 14 : 30～15 : 00 大石 真由香	【定員 30名】		ハーモニズム 14 : 15～15 : 00 かおり		
15:30	ワーキングサークル 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】			TOBIPPA 14 : 40～15 : 10 高垣 七瀬				【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】
16:00					Group Groove 15 : 00～15 : 45 大石 真由香	【登録制・定員12名】	【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	
16:30	【キッズスクール】 ミライク 15 : 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】			
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	【登録制・定員12名】	【有料短期クラス】	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	
17:30					【有料イベント】		ソウルダンス 17 : 00～17 : 45 KAZOO. ※詳細は別途	【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】			
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)		【登録制・定員12名】		【登録制・定員12名】	【定員 20名】	【定員 38名】	
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】	【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 18 : 00～18 : 30 石河 知可子	Group Fight 18 : 00～18 : 45 佐藤 優太	
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】	【定員 43名】	
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					【参加型・LIVEレッスン】 ピラティス30 19 : 00～19 : 30 石河 知可子	Group Centergy 19 : 00～19 : 45 本澤 沙也花	
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】									
20:30	【定員 35名】	【定員38名】	【有料短期クラス】									
21:00	【映像】 Group Fight 20 : 30～21 : 00	Group Blast 20 : 45～21 : 15 大石 真由香	ピラティス 20 : 45～21 : 30 吉田 静枝 ※詳細は別途									
21:30	【定員 35名】	【有料イベント】										
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										
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 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		

