

メガロス綱島

※LIVEレッスンは急遽代行または代替になる場合がございます。  
詳細はHPオンラインスケジュールをご確認ください。

有料短期スクールについて  
・毎月10日に翌月クラスの詳細を告知します。  
・毎月20日に全クラス予約をスタート致します。

| 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                                                                                                |                                                |             | 当面の間プール利用は休止となります。                                                       | 営業開始 9 : 00                                                            |                                                     |                                                    | 当面の間、プール利用は休止となります。                                                      | 営業開始 9 : 00                                                                     |                                                    |                                                    | 当面の間、プール利用は休止となります。                                                      | 9:00                                                  |                                                       |
| 9:30                                                 |                                                                                                            |                                                |             |                                                                          |                                                                        | 【定員 43名】                                            |                                                    |                                                                          |                                                                                 |                                                    | 【定員 43名】                                           |                                                                          | テニスコート                                                |                                                       |
| 10:00                                                |                                                                                                            |                                                |             | スイムスクール<br>【初級・中級】<br>10 : 00～11 : 00<br>スクール制<br>【有料】<br>初級:秋山<br>中級:西島 | 【定員 35名】<br>太極拳<br>9 : 40～10 : 10<br>畑 明子                              | ベルヴィックストレッチ<br>9 : 20～10 : 05<br>遠藤 孝子              |                                                    | アクアダンス<br>10:05～10:35<br>永田 幹子<br>【定員50名】                                | 【定員 35名】<br>【映像】<br>Group Groove<br>9 : 40～10 : 10                              | トラディショナルヨーガ<br>9 : 15～10 : 00<br>山田 雅子             | ベビーミライク<br>9 : 15～10 : 00                          | スイムスクール<br>【初級・上級】<br>10 : 00～11 : 00<br>スクール制<br>【有料】<br>初級:秋山<br>上級:高木 | 10:00                                                 |                                                       |
| 10:30                                                | 【定員 35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<br>10 : 20～10 : 50<br>遠藤 孝子          | 【定員 43名】                                           |                                                                          | 【登録制・定員12名】<br>【女性限定】<br>ホットベルヴィックストレッチ<br>11 : 10～11 : 55<br>遠藤 孝子<br>【有料・要予約】 |                                                    | 【定員 35名】                                           |                                                                          | ヒーリングアロマヨーガ<br>10 : 15～11 : 00<br>山田 雅子               | ホットヨーガ・ベーシック<br>10 : 15～11 : 00<br>松山 亜紀子<br>【有料・要予約】 |
| 11:00                                                |                                                                                                            | 【定員 38名】                                       |             | パーソナルレッスン<br>11:00～11:30<br>西島<br>【有料】                                   | Group Centergy<br>10 : 30～11 : 15<br>草野 明日香                            | 【定員 43名】                                            |                                                    | ベビースクール<br>10 : 40～12 : 20                                               |                                                                                 | 【定員 35名】                                           |                                                    |                                                                          |                                                       | 11:00                                                 |
| 11:30                                                | 【映像】<br>Group Fight<br>11 : 25～11 : 55                                                                     | 【定員 38名】                                       |             |                                                                          | 【登録制・定員30名】<br>健康サークル 11:30～11:40                                      | トラディショナルヨーガ<br>11 : 05～11 : 50<br>かわり               |                                                    |                                                                          |                                                                                 | 【定員 35名】                                           | バレエ<br>11 : 15～11 : 45<br>浅見千佳                     |                                                                          |                                                       | 11:30                                                 |
| 12:00                                                | 【有料短期クラス】                                                                                                  | 【定員 38名】                                       |             | REBORNS SWIM<br>12:10～13:10<br>西島<br>【有料】                                | 【有料スクール】<br>健康運動教室<br>REBORNS FIT<br>11 : 45～12 : 45<br>※詳細は別途         | 【定員 43名】                                            |                                                    |                                                                          | 【有料短期クラス】                                                                       | 【定員43名】                                            |                                                    |                                                                          | 【有料イベント】<br>マスターズサークル<br>12 : 00～13 : 00              | 12:00                                                 |
| 12:30                                                |                                                                                                            | アドバンスエアロ<br>12 : 00～12 : 45<br>丹 憲一            |             |                                                                          |                                                                        | パワーヨーガ<br>12 : 05～12 : 35<br>かわり                    | 【定員 35名】                                           |                                                                          | 【定員 38名】                                                                        |                                                    | バレエスクール<br>11 : 55～12 : 55<br>浅見 千佳<br>※詳細は別途      | 【定員 30名】                                                                 |                                                       |                                                       |
| 13:00                                                | フラダンススクール<br>12 : 30～13 : 30<br>成瀬 恵<br>※詳細は別途                                                             | 【定員 38名】                                       |             | スイムトレーニング<br>13:10～13:40                                                 | エンジョイエアロ<br>13 : 00～13 : 30<br>HARU                                    | Group Fight<br>13 : 00～13 : 45<br>榎田 花菜             |                                                    | スイムスクール<br>【中級・上級】<br>12 : 30～13 : 30<br>スクール制<br>【有料】<br>中級:野村<br>上級:秋山 | 【定員 35名】                                                                        | TOBIPPA<br>12 : 40～13 : 10<br>榎田花菜                 |                                                    |                                                                          | 13:00                                                 |                                                       |
| 13:30                                                |                                                                                                            | 【定員 38名】                                       |             |                                                                          |                                                                        | 【定員 35名】                                            | 【定員 38名】                                           |                                                                          |                                                                                 |                                                    | 【映像】<br>Group Fight<br>13 : 20～13 : 50             | 【定員 38名】                                                                 |                                                       |                                                       |
| 14:00                                                | 【定員 35名】                                                                                                   | 【有料クラス】                                        |             |                                                                          | アドバンスエアロ<br>13 : 45～14 : 30<br>HARU                                    | 【定員 38名】                                            |                                                    |                                                                          | 【登録制・定員30名】<br>健康サークル 14:00～14:10                                               | 【有料短期クラス】                                          | 【登録制・定員12名】                                        |                                                                          | 14:00                                                 |                                                       |
| 14:30                                                | ヴォーカリズム<br>14 : 15～15 : 00<br>かわり                                                                          | コンディショニング<br>13 : 55～14 : 40<br>丹 憲一<br>※詳細は別途 |             |                                                                          | 【登録制・定員30名】                                                            | Group Power<br>14 : 05～14 : 35<br>赤崎 陸              | 【定員 43名】                                           |                                                                          |                                                                                 | 健康運動教室<br>REBORNS FIT<br>14 : 15～15 : 15<br>※詳細は別途 | 【定員 43名】                                           | ハウスダンススクール<br>14 : 15～15 : 00<br>NAKANO<br>※詳細は別途                        | ホットスタイルピラティス<br>14 : 15～15 : 00<br>遠藤 孝子<br>【有料・要予約】  |                                                       |
| 15:00                                                |                                                                                                            |                                                |             |                                                                          | 健康サークル<br>14 : 45～15 : 15<br>佐藤 優太                                     | トラディショナルヨーガ<br>15 : 00～15 : 45<br>きよみ               |                                                    | キッズスクール<br>13:40～19:00                                                   |                                                                                 |                                                    |                                                    |                                                                          | 15:00                                                 |                                                       |
| 15:30                                                |                                                                                                            |                                                |             |                                                                          |                                                                        |                                                     |                                                    |                                                                          |                                                                                 |                                                    |                                                    |                                                                          |                                                       | 15:30                                                 |
| 16:00                                                | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>15 : 30～16 : 30                                                                       | 【キッズチアダンススクール】<br>チアダンス<br>15 : 30～16 : 30     |             | キッズスクール<br>13:40～19:00                                                   | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>15 : 30～16 : 30                                   |                                                     |                                                    | キッズスクール<br>13:40～19:00                                                   | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>15 : 30～16 : 30                                            | 【キッズスクール】<br>ミライク                                  |                                                    |                                                                          | キッズスクール<br>13:40～19:00                                | 16:00                                                 |
| 16:30                                                |                                                                                                            |                                                |             |                                                                          |                                                                        |                                                     |                                                    |                                                                          |                                                                                 | テニスコート                                             |                                                    | テニスコート                                                                   |                                                       |                                                       |
| 17:00                                                | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>16 : 30～17 : 30                                                                       | 【キッズチアダンススクール】<br>チアダンス<br>16 : 30～17 : 30     |             |                                                                          | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>16 : 30～17 : 30                                   | 【キッズダンススクール】<br>年中～小学校2年生<br>16 : 30～17 : 30        | 【キッズスクール】<br>ミライクRUN<br>16 : 30～17 : 30            |                                                                          | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>16 : 30～17 : 30                                            | 【キッズスクール】<br>ミライクRUN<br>16 : 30～17 : 30            |                                                    |                                                                          |                                                       | 17:00                                                 |
| 17:30                                                |                                                                                                            |                                                |             |                                                                          |                                                                        |                                                     |                                                    |                                                                          |                                                                                 |                                                    |                                                    |                                                                          |                                                       | 17:30                                                 |
| 18:00                                                |                                                                                                            |                                                |             |                                                                          |                                                                        | 【キッズダンススクール】<br>小学校2年生～<br>中学3年生<br>17 : 30～18 : 30 |                                                    |                                                                          |                                                                                 |                                                    |                                                    |                                                                          |                                                       | 18:00                                                 |
| 18:30                                                | 【参加型・L I V Eレッスン】<br>綱島店スタジオにて、メガロスLEANBODY<br>LIVE配信中のレッスンにご参加いただけます。<br>会員の方は通常の予約でご参加が<br>可能です。ご了承ください。 |                                                |             |                                                                          |                                                                        |                                                     |                                                    |                                                                          |                                                                                 |                                                    |                                                    |                                                                          |                                                       | 18:30                                                 |
| 19:00                                                |                                                                                                            |                                                |             |                                                                          |                                                                        | 【キッズダンススクール】<br>上級選抜クラス<br>18 : 30～19 : 30          |                                                    |                                                                          |                                                                                 |                                                    |                                                    |                                                                          |                                                       | 19:00                                                 |
| 19:30                                                | 【定員 20名】<br>【参加型・LIVEレッスン】<br>ストレッチ30<br>19 : 30～20 : 00 石河 知可子                                            | 【定員 38名】                                       |             |                                                                          | 【定員 20名】<br>【参加型・LIVEレッスン】<br>ツールコンディショニング30<br>19 : 30～20 : 00 木澤 豊   |                                                     |                                                    | KAICA・SEICA<br>19:00～20:00<br>【有料】                                       | 【定員 35名】                                                                        | 【定員 38名】                                           |                                                    | 【登録制・定員12名】<br>【中温クラス】                                                   | KAICA・SEICA<br>19:00～20:00<br>【有料】                    | 19:30                                                 |
| 20:00                                                |                                                                                                            | リトモス<br>19 : 30～20 : 15<br>中尾 桂子               |             |                                                                          | 【定員 10名】<br>VOLTBOX 20 : 05～20 : 25<br>畔柳 大                            | 【登録制・定員12名】                                         |                                                    |                                                                          | 【映像】<br>Group Fight<br>19 : 30～20 : 00                                          | ZUMBA (45分クラス)<br>19 : 25～20 : 10<br>しろう           |                                                    |                                                                          |                                                       |                                                       |
| 20:30                                                | 【定員 20名】<br>【参加型・LIVEレッスン】<br>ピラティス30<br>20 : 30～21 : 00 石河 知可子                                            | 【定員 38名】                                       |             |                                                                          | 【定員 20名】<br>【参加型・LIVEレッスン】<br>コンディショニングストレッチ30<br>20 : 30～21 : 00 木澤 豊 | 【定員 10名】<br>VOLTBOX 20 : 35～20 : 55<br>畔柳 大         | ホットヨーガ・アドバンス<br>20 : 00～20 : 45<br>かわり<br>【有料・要予約】 |                                                                          | 【定員 35名】                                                                        | 【登録制・定員30名】                                        | ホットヨーガ・アドバンス<br>20 : 00～20 : 45<br>かわり<br>【有料・要予約】 |                                                                          | スイムスクール<br>【中級】<br>20:00～21:00<br>スクール制<br>【有料】<br>野村 | 20:30                                                 |
| 21:00                                                |                                                                                                            | Group Fight<br>20 : 30～21 : 15<br>佐藤 優太        |             |                                                                          |                                                                        | 【定員 10名】<br>VOLTBOX 21 : 05～21 : 25<br>畔柳 大         |                                                    |                                                                          | 【映像】<br>Group Centergy<br>20 : 30～21 : 00                                       | ボディメイクサークル<br>20 : 30～21 : 00<br>久保木 英雄            |                                                    |                                                                          |                                                       | 21:00                                                 |
| 21:30                                                | 【定員 20名】<br>【参加型・LIVEレッスン】<br>MOSSA<br>21 : 30～22 : 30                                                     | 【定員 43名】                                       |             | スイムトレーニング<br>21:00～21:30                                                 | 【定員 20名】                                                               | 【定員 38名】                                            | ★ビギナークラス★<br>入会から1年以内の方限定                          |                                                                          | 【定員 20名】                                                                        | 【定員 30名】                                           |                                                    | ★ビギナークラス★<br>入会から1年以内の方限定                                                |                                                       | 21:30                                                 |
| 22:00                                                |                                                                                                            | Group Centergy<br>21 : 30～22 : 15<br>本澤 沙也花    |             |                                                                          | 【参加型・LIVEレッスン】<br>MOSSA<br>21 : 30～22 : 30                             | Group Power<br>21 : 45～22 : 30<br>畔柳 大              |                                                    |                                                                          | 【参加型・LIVEレッスン】<br>MOSSA<br>21 : 30～22 : 30                                      | TOBIPPA<br>21 : 50～22 : 20<br>露木 陽斗                |                                                    |                                                                          |                                                       | 22:00                                                 |
| 22:30                                                |                                                                                                            |                                                |             |                                                                          |                                                                        |                                                     |                                                    |                                                                          |                                                                                 |                                                    |                                                    |                                                                          |                                                       | 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                                                 |                                                       |

※LIVEレッスンは急遽代行または代替になることが  
ございます。詳細はHPオンラインスケジュールをご確認ください。

| 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<br>7 : 30~9 : 30                           |                                          |                                                              |                            | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>7 : 30~11 : 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ベビーミライク<br>8 : 45~9 : 30                         |                                                             |                                                                      | 9:30  |
| 10:00                                                | トラディショナルヨーガ<br>9 : 30~10 : 15<br>山田 雅子                        | エンジョイエアロ<br>9 : 35~10 : 05<br>丹 憲一                  |                                                             |                                                       | 【定員 35名】                                        | 【定員 43名】                                 | 【登録制・定員12名】                                                  |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【定員 43名】                                         |                                                             |                                                                      | 10:00 |
| 10:30                                                |                                                               | 【定員 38名】                                            | 【登録制・定員12名】                                                 | パーソナルレッスン<br>KAICA・SEICA<br>10:00~11:00<br>【有料】<br>高垣 | ヘルヴィックストレッチ<br>9 : 50~10 : 35<br>遠藤 孝子          | 美曲線ヨーガ<br>9 : 50~10 : 35<br>田中 江里香       | ホットヨーガ・ベシック<br>9 : 45~10 : 30<br>atsu<br>【有料・要予約】            |                            | アクアシェイブ<br>10 : 05~10 : 35<br>石川 由美子<br>【定員50名】                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ヒーリングアロマヨーガ<br>9 : 45~10 : 30<br>かおり             |                                                             | キッズスクール<br>9 : 00~12 : 00                                            | 10:30 |
| 11:00                                                | 【映像】<br>Group Fight<br>10 : 45~11 : 30                        | バーニングエアロ<br>10 : 20~11 : 00<br>丹 憲一                 |                                                             |                                                       | 【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 38名】                                            | ホットヨーガ<br>パワー・ベシック<br>10 : 30~11 : 15<br>加藤 りえ子<br>【有料・要予約】 |                                                       | ボディデザインピラティス<br>10 : 50~11 : 35<br>遠藤 孝子        | ZUMBA(45分クラス)<br>11 : 00~11 : 45<br>トビー  | ホットヨーガ・ベシック<br>11 : 00~11 : 45<br>田中 江里香<br>【有料・要予約】         | ベビースクール<br>10 : 40~12 : 20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | アドバンスエアロ<br>10 : 45~11 : 30<br>中尾 桂子             | ホットヨーガ・アドバンス<br>10 : 45~11 : 30<br>かおり<br>【有料・要予約】          |                                                                      | 11:30 |
| 12:00                                                | 【映像】<br>Group Centergy<br>11 : 45~12 : 15                     | 【定員 38名】                                            |                                                             | 聖速度・バタフライ<br>(入門)<br>11:35~11:55                      | 【定員 35名】                                        | 【定員 43名】                                 |                                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【定員 35名】                                         | 1Fアフタースクールルーム<br>【登録制・定員30名】                                | スイムスクール<br>【中級・上級】<br>12:00~13:00<br>スクール制<br>(有料)<br>中級:野村<br>上級:渡邊 | 12:00 |
| 12:30                                                | 【定員 35名】                                                      | ZUMBA (45分クラス)<br>12 : 00~12 : 45<br>水本 純子          |                                                             | フィンスイム<br>12:00~12:20                                 | 【映像】<br>Group Centergy<br>12 : 00~12 : 45       | トラディショナルヨーガ<br>12 : 00~12 : 45<br>atsu   |                                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | リトモス<br>11 : 45~12 : 30<br>中尾 桂子                 | サークル<br>11 : 30~12 : 15<br>赤崎 陸                             |                                                                      | 12:30 |
| 13:00                                                | フラダンス<br>12 : 35~13 : 05<br>成瀬 恵                              | 【定員 38名】                                            |                                                             | 【有料イベント】<br>プレミアムレッスン<br>(中・上級)<br>12:30~13:30<br>通瀬  | 【登録制・定員30名】                                     | 【定員 38名】                                 |                                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【定員 38名】                                         | Group Fight<br>12 : 45~13 : 15<br>久保木 英雄                    | 1・3週目 ランニング<br>2・4週目 ウォーキング                                          | 13:00 |
| 13:30                                                | 【有料短期クラス】                                                     | アドバンスエアロ<br>13 : 00~13 : 30<br>MISAKI               |                                                             |                                                       | ランニングサークル<br>13 : 00~13 : 30<br>佐藤優太            | ボディメイクエアロ<br>13 : 00~13 : 45<br>atsu     |                                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【定員 35名】                                         | 歌ってmove<br>13 : 00~13 : 30<br>高垣 七瀬                         |                                                                      | 13:30 |
| 14:00                                                | バレエスクール<br>13 : 20~14 : 20<br>鈴木 結花<br>※詳細は別途                 | 【定員 43名】                                            |                                                             | 水中運動サークル<br>(登録制)<br>13:35~13:55                      | 【定員 35名】                                        | 【定員 38名】                                 | 【登録制・定員12名】                                                  | キッズスクール<br>12:40~18:00     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | infinity flow※女性限定<br>13 : 45~14 : 15<br>高垣 七瀬   | Group Power<br>13 : 35~14 : 20<br>久保木 英雄                    | スイムスクール<br>【マスターズ】<br>13 : 00~14 : 00<br>スクール制<br>(有料)<br>週通         | 14:00 |
| 14:30                                                |                                                               | 【定員 38名】                                            |                                                             | アクアダンス<br>14:00~14:30<br>山本 恵子【定員50名】                 | infinity flow※女性限定<br>14 : 00~14 : 30<br>大石 真由香 | Group Fight<br>14 : 00~14 : 45<br>佐藤 優太  | ホットヨーガ<br>パワー・アドバンス<br>14 : 00~14 : 45<br>KURISU<br>【有料・要予約】 |                            | 【登録制・定員30名】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 【定員 30名】                                         |                                                             |                                                                      | 14:30 |
| 15:00                                                | 【登録制・定員30名】<br>サークル<br>14 : 45~15 : 15<br>露木 陽斗               | ジャズダンスSTAGE<br>14 : 30~15 : 15<br>楓 沙樹              |                                                             |                                                       |                                                 | 【定員 38名】                                 |                                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | TOBIPPA<br>14 : 40~15 : 10<br>高垣 七瀬              |                                                             | フィンスイム<br>14:05~14:25                                                | 15:00 |
| 15:30                                                |                                                               |                                                     |                                                             |                                                       |                                                 | Group Groove<br>15 : 00~15 : 45<br>高垣 七瀬 | 【登録制・定員12名】                                                  |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【定員 38名】                                         |                                                             |                                                                      | 15:30 |
| 16:00                                                | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>15 : 30~16 : 30                          |                                                     | 1・3・5週目 ウォーキング<br>2・4週目 健康                                  |                                                       | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>15 : 30~16 : 30            |                                          | ホットヨーガ・ベシック<br>15 : 30~16 : 15<br>Mana<br>【有料・要予約】           | ★ビギナークラス★<br>入会から1年以内の方限定  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>15 : 30~16 : 30             | 【登録制・定員12名】<br>【中温クラス】                                      | KAICA・SEICA<br>15:00~<br>16:00<br>【有料】                               | 16:00 |
| 16:30                                                |                                                               |                                                     |                                                             |                                                       |                                                 | TOBIPPA 16 : 05~16 : 20<br>赤崎 陸          | 【定員 30名】                                                     |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【定員 38名】                                         | ホットヨーガ・ベシック<br>16 : 15~17 : 00<br>吉田 静枝<br>【有料・要予約】         |                                                                      | 16:30 |
| 17:00                                                | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>16 : 30~17 : 30                          | 【キッズダンススクール】<br>年中〜小学校2年生<br>16 : 30~17 : 30        |                                                             |                                                       | 【キッズスクール】<br>ミライク<br>16 : 30~17 : 30            |                                          | TOBIPPA<br>16 : 35~17 : 05<br>赤崎 陸                           | 【登録制・定員12名】                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【有料短期クラス】                                        | Group Blast<br>16 : 35~17 : 20<br>長谷川 春果                    | KAICA・SEICA<br>16:30~<br>18:30<br>【有料】                               | 17:00 |
| 17:30                                                |                                                               |                                                     |                                                             |                                                       |                                                 | 【イベント参加の方限定】                             | ホットヨーガ・アドバンス<br>16 : 45~17 : 30<br>Mana<br>【有料・要予約】          |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【有料短期クラス】                                        |                                                             |                                                                      | 17:30 |
| 18:00                                                | 【キッズスクール】<br>ミライクRUN<br>17 : 45~18 : 45                       | 【キッズダンススクール】<br>小学校2年生〜<br>中学3年生<br>17 : 30~18 : 30 |                                                             |                                                       | 【定員 35名】                                        |                                          | よさこい練習会<br>17 : 30~18 : 00<br>大石 真由香                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【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〜<br>18 : 15~19 : 00<br>鈴木 結花         |                                          |                                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ジャズダンス スクール<br>18 : 00~19 : 45<br>楓 沙樹<br>※詳細は別途 | ホットヨーガ<br>パワー・アドバンス<br>18 : 00~18 : 45<br>吉田 静枝<br>【有料・要予約】 |                                                                      | 18:30 |
| 19:00                                                |                                                               | 【キッズダンススクール】<br>上級選抜クラス<br>18 : 30~19 : 30          |                                                             |                                                       | 【有料短期クラス】                                       |                                          |                                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                                             |                                                                      | 19:00 |
| 19:30                                                | 【参加型・LIVEレッスン】<br>Group Centergy<br>19 : 20~20 : 05<br>草野 明日香 |                                                     | 【登録制・定員12名】                                                 |                                                       | バレエスクール<br>19 : 10~20 : 10<br>鈴木 結花<br>※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<br>19 : 30~20 : 15<br>吉田 静枝<br>【有料・要予約】        |                                                       |                                                 |                                          |                                                              |                            | マシジム・プール利用時間は 20 : 50 まで 施設閉館時間 21 : 00                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                  |                                                             |                                                                      | 20:00 |
| 20:30                                                | 【定員 35名】                                                      | ボディメイクサークル<br>20 : 00~20 : 30<br>久保木 英雄             |                                                             | スイムスクール<br>【上級】<br>20:00~21:00<br>スクール制<br>(有料)<br>週通 |                                                 |                                          |                                                              |                            | 全クラス【WEB予約制】となります。※映像レッスンを除く<br>MEGALOSアプリよりご予約の上、ご参加ください。                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                                             |                                                                      | 20:30 |
| 21:00                                                | 【映像】<br>Group Fight<br>20 : 30~21 : 00                        | 【定員38名】                                             | 【有料短期クラス】                                                   |                                                       |                                                 |                                          |                                                              |                            | ・予約可能枠：会員種別ごとに異なりますので、別途案内をご確認ください。<br>・WEB予約締切：レッスン開始5分前<br>・WEB予約キャンセル：レッスン開始30分前<br>・キャンセル待ち受付：キャンセル待ちが可能です。空き枠が発生した場合、キャンセル待ち登録者に一斉メールが送信されます。<br>※整理券の配布はございません。<br>※スマートフォンをお持ちでない方は、館内タブレットよりご予約頂けます。詳細に関しましては別途ご案内をご確認ください。<br>・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。<br>・全クラス、マスク（ネックゲイター等を含む）は任意となっております。会話や声出しに関しましてはご遠慮いただいております。 |                                                  |                                                             |                                                                      | 21:00 |
| 21:30                                                | 【定員 35名】                                                      | Group Groove<br>20 : 45~21 : 30<br>大石 真由香           | ピラティス<br>20 : 45~21 : 30<br>吉田 静枝<br>※詳細は別途                 | スイムトレーニング<br>21:00~21:30                              |                                                 |                                          |                                                              |                            | プールについて                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                  |                                                             |                                                                      | 21:30 |
| 22:00                                                | 【LIVEレッスン】<br>MOSSA<br>21 : 30~22 : 30                        | 【定員 38名】                                            |                                                             |                                                       |                                                 |                                          |                                                              |                            | ・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 |
| 22:30                                                |                                                               | Group Blast<br>21 : 50~22 : 20<br>大石 真由香            |                                                             |                                                       |                                                 |                                          |                                                              |                            | ・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。<br>(台帳記入もしくは参加者カードの配布)                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |                                                             |                                                                      | 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                       |                                                     |                                                             |                                                       | クラス詳細                                           |                                          |                                                              |                            | ・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。<br>・祝日は 1 9 時以降のプログラムは中止となります。<br>・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。<br>・レッスンへの途中入場・途中退場はお断りしております。<br>・プールプログラム休講日：毎月 1 0 日・2 0 日・3 0 日<br>※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 |