

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。

確定版

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)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	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				当面の間、プール利用は休止となります。		【定員 43名】		当面の間、プール利用は休止となります。		【定員 43名】	テニスコート	当面の間、プール利用は休止となります。	9:30	
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	スイムスクール 【初級・中級】 10:00~11:00 スクール制 (有料) 初級:秋山 中級:西淵	【定員 35名】 太極拳 9:40~10:10 畑 明子	【定員 43名】 ペルヴィックスストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子		アグアダンス 10:05~10:35 米田 幸子 【定員50名】	【定員 35名】 【映像】 Group Groove 9:40~10:10	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 9:15~10:00 山田 雅子	【登録制・定員12名】	スイムスクール 【初級・上級】 10:00~11:00 スクール制 (有料) 初級:秋山 上級:高木	10:00	
10:30	ヒーリングアロマヨガ 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	ホットヨガ・ベーシック 10:15~11:00 山田 雅子 【有料・要予約】	パーソナルレッスン 11:00~11:30 西淵 (有料)	【定員 35名】 Group Centergy 10:30~11:15 草野 明日香	【定員 43名】 ビューティーフローピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子			【定員 35名】 パレエ~パレレッスン~ 10:30~11:00 浅見千佳	ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 山田 雅子	ホットヨガ・ベーシック 10:15~11:00 松山 亜紀子 【有料・要予約】		10:30	
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【登録制・定員30名】	【定員 43名】	【登録制・定員12名】		【定員 35名】				アグアシェイプ 11:05~11:35 田中 ひとみ 【定員50名】	11:00
11:30	【映像】 Group Fight 11:25~11:55	【定員 38名】			【登録制・定員30名】 健康サークル 11:30~11:40	【定員 43名】	【登録制・定員12名】		【定員 35名】					11:30
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】			【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】			【定員 35名】					12:00
12:30		アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一		REBORNS SWIM 12:10~13:10 西淵 (有料)		【定員 43名】			【定員 35名】				【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	12:30
13:00	フラダンススクール 12:30~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】					13:00
13:30		エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一		スイムトレーニング 13:10~13:40	【定員 35名】	Group Fight 13:00~13:45 久保木 英雄			【映像】 Group Fight 13:20~13:50				クロール・背泳ぎ (応用) 13:15~13:35	13:30
14:00	【定員 35名】	【有料クラス】			アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 38名】			【登録制・定員30名】					14:00
14:30	ヴォーカリズム 14:15~15:00 かおり	コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途			【登録制・定員30名】	【定員 43名】			【定員 35名】					14:30
15:00					健康サークル 14:45~15:15 佐藤 優太	【定員 43名】			【定員 35名】					15:00
15:30						トラディショナルヨガ 15:00~15:45 きよみ								15:30
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 15:30~16:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30				【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30				キッズスクール 13:40~19:00	16:00
16:30	【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			【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 年中~小学校2年生 16:30~17:30	テニスコート	キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライクRUN 16:30~17:30				16:30
17:00						【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30								17:00
17:30						【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30								17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00	Refe Studio【定員 12名】				Refe Studio【定員 12名】									19:00
19:30	マンピラティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 春果	【定員 38名】			マンピラティス Total Basic 19:15~20:00 本澤 沙也花				【定員 10名】	【登録制・定員12名】			KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	19:30
20:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】			Refe Studio【定員 12名】	VOLTBOX 20:05~20:25 畔柳 大	【定員 10名】		【定員 10名】	【登録制・定員12名】				20:00
20:30	マンピラティス Total Basic 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員 38名】			マンピラティス Total Basic 20:15~21:00 本澤 沙也花	VOLTBOX 20:35~20:55 畔柳 大	【定員 10名】		【定員 10名】	【登録制・定員12名】				20:30
21:00		Group Fight 20:30~21:15 佐藤 優太				VOLTBOX 21:05~21:25 畔柳 大	【定員 10名】		【定員 10名】	【登録制・定員12名】				21:00
21:30	【定員 20名】	【定員 43名】		スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 20名】	【定員 38名】			【定員 20名】					21:30
22:00	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	Group Centergy 21:30~22:15 本澤 沙也花			【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	Group Power 21:45~22:30 畔柳 大	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30					22:00
22:30													★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	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)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール		
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】 トレンジョナルヨーガ 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			ミライク 7:30~9:30					ベビミライク 8:45~9:30				
10:00					【定員 35名】 ヘルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員 43名】 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・ベシク 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】 ヒーリングアロマヨーガ 9:45~10:30 かおり				
10:30	【定員 35名】 パニングエアロ 10:20~11:00 丹 憲一	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ パワー・ベシク 10:30~11:15 加藤 りえ子 【有料・要予約】		パーソナルレッスン KAICA・SEICA 10:00~11:00 【有料】 西海	【定員 35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】 ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 トビ	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベシク 11:00~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】			【定員 38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】		キッズスクール 9:00~12:00	
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												
11:30	【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 11:45~12:15			平泳ぎ・バタフライ (入門) 11:35~11:55	【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】 1Fアフタースクールルーム サークル 11:30~12:15 赤崎 陸			1・3週目 ランニング 2・4週目 ウォーキング	
12:00		【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子		フィンスイム 12:00~12:20	【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 35名】 トレンジョナルヨーガ 12:00~12:45 かおり				スイムスクール 【中級・上級】 12:00~13:00 スクール制 (有料) 中級:野村 上級:渡邊	
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		【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中級】 12:30~13:30 遠藤	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	1Fアフタースクールルーム	【定員 35名】	【定員 38名】 Group Fight 12:45~13:15 久保木 英雄			マシピラティス Total Basic 12:30~13:15 草野 明日香	
13:00	【有料短期クラス】				マシピラティス Total Basic 13:00~13:45 大石 真由香	ボテメイクエアロ 13:00~13:45 atsu	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 13:00~13:45 KURISU 【有料・要予約】	1Fアフタースクールルーム	【定員 35名】 歌ってmove 13:00~13:30 高垣 七瀬				スイムスクール 【マスターズ】 13:00~14:00 スクール制 (有料) 渡邊	
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】 やさしいピラティス 13:45~14:15 MISAKI		水中運動サークル (登録制) 13:35~13:55	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】			【定員 35名】 infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】 Group Power 13:35~14:20 久保木 英雄			マシピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	
14:00		【定員 38名】		パーソナルレッスン 13:30~14:00 西海 (有料)	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】			【登録制・定員30名】 ボテメイクサークル 14:30~15:00 大石 真由香				Refle Studio【定員 5名】	
14:30	【登録制・定員30名】 サークル 14:45~15:15 轟木 剛斗	ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹		アクアダンス 14:00~14:30 山本 恵子【定員50名】	マシピラティス Total Basic 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	Group Fight 14:00~14:45 佐藤 優太			【定員 30名】 TOBIPPA 14:40~15:10 高垣 七瀬	【定員 30名】 TOBIPPA 14:40~15:10 高垣 七瀬			マシピラティス Total Basic 14:30~15:15 長谷川 春果	
15:00														KAICA・SEICA 15:00~16:00 【有料】
15:30		1・3・5週目 ウォーキング 2・4週目 健康					【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベシク 15:30~16:15 Mana 【有料・要予約】	キッズスクール 12:40~18:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 38名】 Group Fight 15:35~16:20 長谷川 春果			【登録制・定員12名】 【中温クラス】	キッズスクール 14:40~17:00
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		【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】							
16:30										【定員 38名】 Group Blast 16:40~17:25 長谷川 春果			【登録制・定員12名】	
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 14:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30									KAICA・SEICA 16:30~18:30 【有料】
17:30		【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30												
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45									【有料短期クラス】				
18:30		【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30			バレエ~ベシク 18:15~19:00 鈴木 結花					Group Power スクール 17:45~19:15 長谷川 春果 ※9/14・28			【登録制・定員12名】 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	Refle Studio【定員 12名】				【有料短期クラス】									
19:30	マシピラティス Total Basic 19:15~20:00 草野 明日香	【登録制・定員30名】			バレエスクール 19:10~20:10 鈴木 結花 ※詳細は別途									
20:00	Refle Studio【定員 12名】	ボテメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄												
20:30	マシピラティス Total Basic 20:15~21:00 草野 明日香	【定員38名】		スイムスクール 【上級】 スクール制 (有料) 渡邊	【有料短期クラス】 ピラティス 20:30~21:30 吉田 静枝 ※詳細は別途									
21:00		Group Groove 20:45~21:30 大石 真由香		スイムトレーニング 21:00~21:30										
21:30	【定員 20名】	【定員 38名】 Group Blast 21:50~22:20 大石 真由香												
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30													
22:30														
23:00	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで				マシジム・プール利用時間は 20:50 まで				マシジム・プール利用時間は 19:50 まで				施設閉館時間 23:00	

当面の間、プール利用は休止となります。

当面の間、プール利用は休止となります。

当面の間、プール利用は休止となります。

1・3・5週目 ウォーキング
2・4週目 健康

〜スタジオWEB予約について〜

- 全スタジオレッスンがWEB予約制となります。(映像クラスを除く)
- 各レッスン終了後に3週先の同じレッスン予約が可能です。
- 例) 10月2日(土) 9:50~10:35のヘルヴィックストレッチのレッスン終了後、10月23日(土)のヘルヴィックストレッチの予約が可能。

マシジム・プール利用時間は 20:50 まで 施設閉館時間 21:00

全クラス【WEB予約制】となります。※映像レッスンを除く
MEGALOSアプリよりご予約の上、ご参加ください。

- 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。
- WEB予約締切: レッスン開始5分前
- WEB予約キャンセル: レッスン開始30分前
- キャンセル待ち受付: キャンセル待ちが可能な場合、キャンセル待ち登録者に一斉メールが送信されます。
※整理券の配布はございません。
- ※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。詳細に関しては別途案内をご確認ください。
- 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。
- 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。会話や声出しにしましてはご遠慮いただいております。

クラス詳細

- スタジオ緑色 → 初心者~初中級者向けクラスです。
- スタジオ青色 → 映像クラスです。
- スタジオ黄色 → 前月からの変更点です。
- スタジオオレンジ → 登録制のサークルです。登録は1Fメインフロントにて承ります。
- ルフレピンク色 → ホットヨーガ・ホットピラティスクラスです。(有料・登録制)
- プール緑色 → アクア・ファン系プログラムです。定員がございます。

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00

□【映像】(映像レッスン) について

- WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。参加は先着順となります。

□ 予約制について (■ 有料・要予約)

- 有料・定員制のプログラムになっておりますので、事前に1階メインフロントでご予約(電話予約可)が必要です。
- 20日より翌月分のご予約を承ります。
- 都度利用でレッスン参加の方は当日1階券売機にてチケットを購入後、1階メインフロントにてご予約をお願い致します。
- リセルプログラムは高温・多湿の中で行いますので、体調が優れない場合はお控えください。
- また必ずお水を1リットル以上お持ちください。

□ プールについて

- 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。
- 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。(台帳記入もしくは参加者カードの配布)
- 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。
- 祝日は19時以降のプログラムは中止となります。
- 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。
- レッスンへの途中入場・途中退場はお断りしております。
- プールプログラム休講日: 毎月10日・20日・30日
※有料プログラム以外のレッスンはお休みとなります。