

※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)	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					【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 35名】	【定員 43名】	テニスコート	
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】	【定員 43名】			【映像】 Group Groove 9 : 40～10 : 10	トラディショナルヨーガ 9 : 15～10 : 00 山田 雅子	ベビーミライク 9 : 15～10 : 00		9:30
10:30	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	ホットヨーガ・ベーシック 10 : 15～11 : 00 山田 雅子 【有料・要予約】	スイムスクール (有料) 初級:秋山 中級:西淵	ビューティーフローピラティス 10 : 20～10 : 50 遠藤 孝子	Group Centergy 10 : 00～10 : 45 草野 明日香			【定員 35名】 バレエ～バレレッスン～ 10 : 30～11 : 00 浅見千佳	ヒーリングアロマヨーガ 10 : 15～11 : 00 山田 雅子	ホットヨーガ・ベーシック 10 : 15～11 : 00 松山 亜紀子 【有料・要予約】	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
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】		パーソナルレッスン 11:00～11:30 西淵 (有料)	【登録制・定員30名】	【定員 43名】	【登録制・定員12名】		【定員 35名】				11:00
11:30	【映像】 Group Fight 11 : 25～11 : 55	【定員 38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	ホットバルヴィックストレッチ 11 : 10～11 : 55 遠藤 孝子 【有料・要予約】		【定員 35名】 バレエ 11 : 15～11 : 45 浅見千佳			アクアシェイブ 11:05～11:35 田中 ひとみ 【定員50名】	11:30
12:00		【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】			【有料短期クラス】	【定員43名】			12:00
12:30	【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 12 : 00～12 : 45 丹 恵一		REBORNS SWIM 12:10～13:10 西淵 (有料)		パワーヨーガ 12 : 05～12 : 35 かおり			バレエスクール 11 : 55～12 : 55 浅見 千佳 ※詳細は別途	バレトンソールシンセシス 11 : 50～12 : 20 松山 亜紀子		【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】	TOBIPPA 12 : 40～13 : 10 露木 陽斗			13:00
13:30		エンジョイエアロ 13 : 05～13 : 35 丹 恵一		スイムトレーニング 13:10～13:40	【定員 35名】	Group Fight 13 : 00～13 : 45 HARU			【映像】 Group Fight 13 : 20～13 : 50	【定員 38名】		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】	フリースタイルSTAGE～HIPHOP～ 13 : 35～14 : 05 NAKANO			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 恵一 ※詳細は別途	キッズスクールは決まり次第告知いたします。		【登録制・定員30名】	Group Power 14 : 05～14 : 35 赤崎 陸			【有料スクール】	【有料短期クラス】	【登録制・定員12名】		14:30
15:00					健康サークル 14 : 45～15 : 15 佐藤 優太	【定員 43名】			健康運動教室 REBORNS FIT 14 : 15～15 : 15 ※詳細は別途	ハウスダンススクール 14 : 15～15 : 00 NAKANO ※詳細は別途	ホットスタイルピラティス 14 : 15～15 : 00 遠藤 孝子 【有料・要予約】		15:00
15:30						トラディショナルヨーガ 15 : 00～15 : 45 きよみ				【定員 43名】		キッズスクールは決まり次第告知いたします。	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	Group Centergy 15 : 15～16 : 00 草野 明日香		キッズスクール 13:40～19:00	16:00
16:30								テニスコート		テニスコート			16:30
17:00	【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	【キッズスクール】 ミライクRUN 16 : 30～17 : 30		【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			17:00
17:30													17:30
18:00						【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							18:00
18:30													18:30
19:00	Refe Studio【定員 12名】				【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18 : 30～19 : 30								19:00
19:30	マシンピラティス Total Basic 19 : 15～20 : 00 長谷川 春果	【定員 38名】			Refe Studio【定員 12名】				KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	マシンピラティス Total Basic 19 : 15～20 : 00 本澤 沙也花	【定員 38名】	KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	19:30
20:00	Refe Studio【定員 12名】	リトモス 19 : 30～20 : 15 中尾 桂子			マシンピラティス Total Basic 19 : 15～20 : 00 長谷川 春果	【定員 10名】	【登録制・定員12名】			【定員 10名】	【有料クラス】		20:00
20:30	マシンピラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 長谷川 春果	【定員 38名】			マシンピラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 長谷川 春果	VOLTBOX 20 : 05～20 : 25 畔柳 大	ホットヨーガ・アドバンス 20 : 00～20 : 45 かおり 【有料・要予約】		Refe Studio【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 草野 明日香	【定員 30名】	ホット有料スクール 20 : 00～20 : 45 かおり ※詳細は別途	20:30
21:00		Group Fight 20 : 30～21 : 15 佐藤 優太				VOLTBOX 20 : 35～20 : 55 畔柳 大	【有料クラス】			TOBIPPA 20 : 30～21 : 00 櫛田 花菜	【登録制・定員12名】	スイムスクール 【中級】 20:00～21:00 スクール制 (有料) 野村	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】	VOLTBOX 21 : 05～21 : 25 畔柳 大	ホット有料スクール 21 : 00～21 : 45 かおり ※詳細は別途		【定員 20名】	TOBIPPA 21 : 10～21 : 25 櫛田 花菜	ホットヨーガ・アドバンス 21 : 00～21 : 45 かおり 【有料・要予約】		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	【定員 38名】	★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	Group Fight 21 : 45～22 : 30 櫛田 花菜	中温クラス	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	22:00
22:30													22:30
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 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 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				9:00						
9:30	【定員 35名】 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 恵一	【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 加鹿 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	ミライク 7 : 30～9 : 30	【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】	アクアシェイプ 10 : 05～10 : 35 石川 由美子 【定員50名】	【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】	キッズスクール 9 : 00～12 : 00 1・3週目 ランニング 2・4週目 ウォーキング	9:30					
10:00					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					Group Centergy 9 : 45～10 : 30 草野 明日香	10:00							
10:30	【定員 35名】	バーニングエアロ 10 : 20～11 : 00 丹 恵一			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	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】	ベビースクール 10 : 40～12 : 20			アドバンスエアロ 10 : 45～11 : 30 中尾 桂子	【定員 38名】		1Fアフタースクールルーム サークル 10 : 45～11 : 15 赤崎 陸	11:00				
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			
11:30	【定員 35名】																		
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		平泳ぎ・バタフライ (入門) 11:35～11:55	【定員 35名】	【定員 43名】													
12:30	【定員 35名】 フラダンス 12 : 35～13 : 05 成瀬 恵		【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中・上級】 12:30～13:30 遠藤	フィンスイム 12:00～12:20	infinity flow※女性限定 12 : 00～12 : 30 大石 真由香	トラディショナルヨーガ 12 : 00～12 : 45 atsu			未定	【定員 35名】	リトモス 11 : 45～12 : 30 中尾 桂子	マシンピラティス Total Basic 11 : 30～12 : 15 草野 明日香	Refe Studio【定員 5名】	スィムスクール 【中級・上級】 12:00～13:00 スクール制 (有料) 中級:野村 上級:渡邊	12:00				
13:00		【定員 38名】 アドバンスエアロ 13 : 00～13 : 30 MISAKI			Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】 マシンピラティス Total Basic 13 : 00～13 : 45 大石 真由香	ボディメイクエアロ 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】	ランニングサークル 13 : 00～13 : 30 佐藤 優太	【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	マシンピラティス Total Basic 12 : 30～13 : 15 草野 明日香	Refe Studio【定員 5名】	スィムスクール 【マスターズ】 13 : 00～14 : 00 スクール制 (有料) 渡邊	13:00	
13:30	【有料短期クラス】				Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】									【定員 38名】 Group Power 13 : 35～14 : 20 久保木 英雄	マシンピラティス Total Basic 13 : 30～14 : 15 草野 明日香	Refe Studio【定員 5名】		13:30
14:00	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	パーソナルレッスン 13:30～14:00 西海 (有料)	マシンピラティス Total Basic 14 : 00～14 : 45 瀧澤 真里奈	Group Fight 14 : 00～14 : 45 佐藤 優太			キッズスクール 12:40～18:00	キッズスクールは決まり次第告知いたします。	infinity flow※女性限定 13 : 45～14 : 15 高垣 七瀬	【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	マシンピラティス Total Basic 14 : 30～15 : 15 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】	フィンスイム 14:05～14:25	14:00
14:30	【登録制・定員30名】 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												パーソナルレッスン 14:25～14:55 野村 (有料)	KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】	キッズスクール 14:40～17:00	14:30		
15:00						【定員 38名】 Group Groove 15 : 00～15 : 45 高垣 七瀬	【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】												15:00
15:30		1・3・5週目 ウォーキング 2・4週目 健康	キッズスクール 14:40～19:00	【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	TOBIPPA 16 : 05～16 : 20 赤崎 陸	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	【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 15 : 30～16 : 30	Group Fight 15 : 35～16 : 20 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】	KAICA・SEICA 16:30～18:30 【有料】					15:30
16:00				【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 16 : 30～17 : 30														
16:30																			16:30
17:00																			17:00
17:30																17:30			
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 17 : 45～18 : 45	【キッズダンススクール】 小学校2年生～ 中学3年生 17 : 30～18 : 30			【定員 35名】	パレエ～バーレッスン～ 18 : 15～19 : 00 鈴木 結花										18:00			
18:30		【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18 : 30～19 : 30														18:30			
19:00	Refle Studio【定員 12名】				【有料短期クラス】											19:00			
19:30	マシンピラティス Total Basic 19 : 15～20 : 00 草野 明日香		【登録制・定員12名】		パレエスクール 19 : 10～20 : 10 鈴木 結花 ※詳細は別途											19:30			
20:00	Refle Studio【定員 12名】	ボディメイクサークル 20 : 00～20 : 30 久保木 英雄														20:00			
20:30	マシンピラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 草野 明日香	【定員38名】	【有料短期クラス】													20:30			
21:00		Group Groove 20 : 45～21 : 30 大石 真由香	ピラティス 20 : 30～21 : 30 吉田 静枝 ※詳細は別途													21:00			
21:30	【定員 20名】															21:30			
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30～22 : 30	【定員 38名】 Group Blast 21 : 50～22 : 20 大石 真由香														22:00			
22:30																22:30			
23:00	マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで				施設閉館時間 23 : 00				施設閉館時間 20 : 00				23:00						
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			
マシニング・プール利用時間は 22 : 50 まで																			