

※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。

暫定版

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)	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				当館の間、プール利用は休止となります。		【定員 43名】		当館の間、プール利用は休止となります。		【定員 43名】	デニスコート	当館の間、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】	キッズスクール 13:40～19:00	【定員 35名】	ベルグウィグストロッチ 9:20～10:05 遠藤 孝子		キッズスクール 13:40～19:00	【定員 35名】	トラディショナルヨガ 9:15～10:00 山田 雅子	ベビーミラク 9:15～10:00	キッズスクール 13:40～19:00	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】		【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			【定員 35名】	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 山田 雅子 【有料・要予約】		10:30
11:00		【定員 38名】			Group Centergy 10:30～11:15 草野 明日香	【定員 43名】	【登録制・定員12名】 【女性限定】		【定員 35名】				11:00
11:30	【定員 35名】	エンジョイエアロ 11:10～11:40 谷口 浩子			【登録制・定員30名】	トラディショナルヨガ 11:05～11:50 かわり	ホットベルグウィグストロッチ 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			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】	バレトソールシンセシス 11:50～12:20 松山 亜紀子		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			【定員 35名】	エンジョイエアロ 13:00～13:30 HARU	【定員 38名】		【定員 35名】	バレエスクール 11:55～12:55 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員 30名】 TOBIPPA 12:40～13:10 鹿木 隆斗		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】	Group Fight 13:00～13:45 久保木 英雄			【定員 35名】	【映画】 Group Fight 13:20～13:50	【定員 38名】		13:00
13:30		エンジョイエアロ 13:05～13:35 丹 恵一			【定員 35名】	Group Power 14:05～14:35 赤崎 陸			【登録制・定員30名】	【登録制・定員30名】	フリースタイルSTAGE～HIPHOP～ 13:35～14:05 NAKANO		13:30
14:00	【定員 35名】	コンディショニング 13:55～14:40 丹 恵一 ※詳細は別途			【登録制・定員30名】	健康サークル 14:45～15:15 佐藤 優太	【定員 43名】		【有料スクール】	健康運動教室 REBORNS FIT 14:15～15:15 ※詳細は別途	【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 14:15～15:00 かわり				【定員 43名】	トラディショナルヨガ 15:00～15:45 きよみ			【定員 35名】	【定員 43名】		14:30	
15:00									【キッズスクール】	ミラク 15:30～16:30	【定員 43名】	15:00	
15:30									【キッズスクール】	ミラク 15:30～16:30	Group Centergy 15:15～16:00 草野 明日香	15:30	
16:00	【キッズスクール】 ミラク 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】 ミラク 15:30～16:30				【キッズスクール】 ミラク 15:30～16:30	【キッズスクール】 ミラク 16:30～17:30	【キッズスクール】 ミラク 16:30～17:30	16:00	
16:30	【キッズスクール】 ミラク 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】 ミラク 16:30～17:30	【キッズスクール】 ミラク 16:30～17:30	【キッズスクール】 ミラク 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												17:30	
18:00												18:00	
18:30												18:30	
19:00	Refle Studio【定員 12名】				Refle 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			Refle Studio【定員 12名】			19:00	
19:30	マシンプラティス upper body 19:15～20:00 本澤 沙也花	【定員 38名】			マシンプラティス Total Basic 19:15～20:00 棚田 花菜				KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	マシンプラティス lower body 19:15～20:00 草野 明日香	【定員 38名】	KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	19:30
20:00	Refle Studio【定員 12名】	リトモス 19:30～20:15 中尾 桂子			【定員 10名】	【登録制・定員12名】			Refle Studio【定員 12名】	ZUMBA (45分クラス) 19:25～20:10 しょう	【有料クラス】	20:00	
20:30	マシンプラティス Total Basic 20:15～21:00 本澤 沙也花	【定員 38名】			マシンプラティス Hip&Legs 20:15～21:00 棚田 花菜	VOLTBOX 20:05～20:25 舞鶴 大 【定員 10名】	ホットヨガ・アドバンス 20:00～20:45 かわり 【有料・要予約】		マシンプラティス Total Basic 20:15～21:00 草野 明日香	TOBIPPA 20:30～21:00 棚田 花菜	【定員 30名】	【登録制・定員12名】	20:30
21:00		Group Fight 20:30～21:15 佐藤 優太			【定員 10名】	VOLTBOX 20:35～20:55 舞鶴 大	【有料クラス】		【定員 30名】	【定員 30名】	ホットヨガ・アドバンス 21:00～21:45 かわり 【有料・要予約】	21:00	
21:30	【定員 20名】	【定員 43名】			【定員 20名】	VOLTBOX 21:05～21:25 舞鶴 大	【有料クラス】		【定員 20名】	【定員 30名】	中温クラス	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 舞鶴 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	Group Fight 21:45～22:30 棚田 花菜	★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

暫定版