

※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】 ベルヴィックストレッチ 9 : 20～10 : 05 遠藤 孝子	【定員 43名】 太極拳 9 : 30～10 : 00 畑 明子			【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ーガ 9 : 15～10 : 00 山田 雅子	テニスコート ベビーミライク 9 : 15～10 : 00		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】	【定員 43名】		アクアダンス 10:05～10:35 米田 希子 【定員60名】	【定員 35名】 バレエ～バレレッスン～ 10 : 30～11 : 00 浅見千佳	【定員 43名】	【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】		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 : 15～11 : 00 草野 明日香				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】		10:30
11:00		【定員 38名】 エンジョイエアロ 11 : 10～11 : 40 谷口 浩子		パーソナルレッスン 11:00～11:30 西淵 (有料)	【登録制・定員30名】 健康サークル 11:30～11:40	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 11 : 15～12 : 00 かおり	【登録制・定員12名】 ホットベルヴィックストレッチ 11 : 10～11 : 55 遠藤 孝子 【有料・要予約】	ベビースクール 10 : 40～12 : 20	【定員 35名】 バレエ 11 : 15～11 : 45 浅見千佳			アクアシェイプ 11:05～11:35 田中 ひとみ 【定員60名】	11:00
11:30	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 11 : 25～11 : 55								【定員 43名】 バレエ 11 : 55～12 : 55 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員43名】 バレトンスールシンセシス 11 : 50～12 : 20 松山 亜紀子			11:30
12:00	【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 12 : 00～12 : 45 丹 恵一		REBORN'S SWIM 12:10～13:10 西淵 (有料)	【有料スクール】 健康運動教室 REBORN'S FIT 11 : 45～12 : 45 ※詳細は別途	【定員 43名】 パワーヨーガ 12 : 10～12 : 40 かおり						【有料イベント】 マスターズサークル 12 : 00～13 : 00	12:00
12:30													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】 エンジョイエアロ 13 : 05～13 : 35 丹 恵一			【定員 35名】 エンジョイエアロ 13 : 00～13 : 30 HARU	Group Fight 13 : 00～13 : 45 久保木 英雄		スイムスクール 【中級・上級】 12 : 30～13 : 30 スクール制 (有料) 中級:野村 上級:秋山	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13 : 20～13 : 50 【登録制・定員30名】 健康サークル 14:00～14:10	【定員 30名】 TOBIPPA 12 : 40～13 : 10 露木 陽斗			13:00
13:30		【有料クラス】			【定員 35名】 アドバンスエアロ 13 : 45～14 : 30 HARU	【定員 38名】 Group Power 14 : 05～14 : 35 赤崎 陸				【定員 38名】 フリースタイルSTAGE～HIPHOP～ 13 : 35～14 : 05 NAKANO		クロール・背泳ぎ (応用) 13:15～13:35	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	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】 健康サークル 14 : 45～15 : 15 佐藤 優太	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 15 : 00～15 : 45 きよみ		キッズスクール 13:40～19:00	【有料スクール】	【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 かおり								健康運動教室 REBORN'S 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	ホストスタイルピラティス 14 : 15～15 : 00 遠藤 孝子 【有料・要予約】		14:30
15:00												キッズスクールは決まり次第告知いたします。	15:00
15:30													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	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							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】 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			KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 19 : 15～20 : 00 本澤 沙也花	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19 : 25～20 : 10 しょう		KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	19:30
20:00	Refle Studio【定員 12名】				Refle Studio【定員 12名】		【登録制・定員12名】		Refle Studio【定員 12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】 Group Fight 20 : 30～21 : 15 佐藤 優太			マシンピラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 長谷川 春果		【定員 10名】 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】	マシンピラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 草野 明日香	【定員 30名】 TOBIPPA 20 : 30～21 : 00 棚田 花菜	ホット有料スクール 20 : 00～20 : 45 かおり ※詳細は別途	スイムスクール 【中級】 20:00～21:00 スクール制 (有料) 野村	20:30
21:00							【定員 10名】 VOLTBOX 20 : 35～20 : 55 畔柳 大	【有料クラス】			【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 10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】	【定員 30名】 TOBIPPA 21 : 10～21 : 25 棚田 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】 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	Group Fight 21 : 45～22 : 30 棚田 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

メガロス綱島

確定版

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】	【定員 38名】			ミライク 7：30～9：30				【キッズスクール】 ミライク 7：30～11：30	ベビミライク 8：45～9：30		キッズスクール 9：00～12：00	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 恵一			【定員 35名】	【定員 43名】	【登録制・定員12名】			【定員 43名】			キッズスクールは決まり次第告知いたします。	10:00
10:30		【定員 38名】	【登録制・定員12名】		ベルヴィックスストレッチ 9：50～10：35 遠藤 孝子	美曲線ヨーガ 9：50～10：35 田中 江里香	ホットヨーガ・ベーシック 9：45～10：30 atsu 【有料・要予約】	アクアシェイブ 10：05～10：35 石川 由美子 【定員60名】		Group Centergy 9：45～10：30 草野 明日香				10:30
11:00	【映像】 Group Fight 10：45～11：30	バーニングエアロ 10：20～11：00 丹 恵一	【定員 38名】	キッズスクール 10:30～11:30	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	ベビスクール 10：40～12：20		【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	11:00	
11:30		【定員 38名】	【定員 38名】		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】		アドバンスエアロ 10：45～11：30 中尾 桂子	Refle Studio【定員 5名】	11:30			
12:00	【定員 35名】				【定員 35名】	【定員 43名】			【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		12:00	
12:30	【映像】 Group Centergy 11：45～12：15	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 35名】	【映像】 Group Groove 12：00～12：45	Refle Studio【定員 5名】		12:30	
13:00	【定員 35名】	ZUMBA (45分クラス) 12：00～12：45 水本 純子			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			【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 12：30～13：15 草野 明日香		13:00		
13:30	フラダンス 12：35～13：05 成瀬 恵	【定員 38名】		【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 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】	歌ってmove 13：00～13：30 高垣 七瀬	【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 12：30～13：15 草野 明日香	13:30	
14:00	【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 13：00～13：30 MISAKI			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	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】	【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13：30～14：15 草野 明日香		14:00	
14:30	バレースクール 13：20～14：20 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 43名】			Refle Studio【定員 12名】	Refle Studio【定員 12名】		キッズスクール 12:40～18:00	infinity flow※女性限定 13：45～14：15 高垣 七瀬	Group Power 13：35～14：20 久保木 英雄	【定員 30名】	マシンピラティス Total Basic 14：30～15：15 長谷川 春果	14:30	
15:00		【定員 38名】			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			【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】	マシンピラティス Total Basic 14：30～15：15 長谷川 春果		15:00
15:30	【登録制・定員30名】	ジャズダンスSTAGE 14：30～15：15 楓 沙樹			Group Groove 15：00～15：45 高垣 七瀬	【登録制・定員12名】			【キッズスクール】 ミライク 15：30～16：30	Group Fight 15：35～16：20 長谷川 春果	【登録制・定員12名】 【中温クラス】	KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】	15:30	
16:00	サークル 14：45～15：15 露木 陽斗					★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定			【定員 30名】				キッズスクール 14:40～17:00	16:00
16:30	【キッズスクール】 ミライク 15：30～16：30					【登録制・定員12名】		【定員 30名】					16:30	
17:00		【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	【登録制・定員12名】		【定員 30名】					17:00	
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											17:30	
18:00		【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】	【有料短期クラス】	【登録制・定員12名】		18:00	
18:30		【キッズダンススクール】 18：15～19：00 鈴木 結花			パレエ～パーレッスン～ 18：15～19：00 鈴木 結花				Group Power スクール 17：45～19：15 長谷川 春果 ※10/12・26 詳細は別途	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】		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				マシンジム・プール利用時間は 19：50 まで 施設閉館時間 20：00				19:30	
20:00	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	【登録制・定員30名】						【映像】（映像レッスン）について				20:00	
20:30	マシンピラティス Total Basic 20：15～21：00 草野 明日香								・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。				20:30	
21:00		Group Groove 20：45～21：30 大石 真由香	【定員38名】	【有料短期クラス】					□ 予約制について （■有料・要予約）				21:00	
21:30	【定員 20名】								・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階メインフロントにてご予約（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alf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リットル以上とボトルをお持ちください。				21:30	
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21：30～22：30	【定員 38名】							□ プールについて				22:00	
22:30									・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。				22:30	
23:00									・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				23:00	
									・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。					
	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				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。 ・スタジオ橙色 → 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。									