

※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)	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】 ヘ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 : 20～10 : 05 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】	【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:西潟	【定員 35名】	【定員 43名】		アクアダンス 10:05～10:35 米田 幹子 【定員60名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【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			【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 : 20～11 : 05 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 35名】	【定員 38名】		パーソナルレッスン 11:00～11:30 西潟 (有料)	【登録制・定員30名】 健康サークル 11:30～11:40	【定員 43名】	【定員12名】 ホットヘ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】			アクアシェイプ 11:05～11:35 田中 ひだみ 【定員60名】	11:00	
11:30	フラダンス 11 : 25～11 : 55 成瀬 恵	エンジョイエアロ 11 : 10～11 : 40 谷口 浩子			【有料スクール】 健康運動教室 REBORNS FIT 11 : 45～12 : 45 ※詳細は別途	トラディショナルヨーガ 11 : 15～12 : 00 かわり			バレエ 11 : 15～11 : 45 浅見千佳				11:30	
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】				【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	フラダンススクール 12 : 10～13 : 10 成瀬 恵 ※詳細は別途	アドバンスエアロ 12 : 00～12 : 45 丹 憲一		REBORNS SWIM 12:10～13:10 西潟 (有料)		パワーヨーガ 12 : 10～12 : 40 かわり			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 露木 陽斗		【有料イベント】 マスターズサークル 12 : 00～13 : 00	12:30	
13:00		【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】		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					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	エンジョイエアロ 13 : 00～13 : 30 HARU	Group Fight 13 : 00～13 : 45 久保木 英雄			【映像】 Group Fight 13 : 20～13 : 50	【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 憲一 ※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。		アドバンスエアロ 13 : 45～14 : 30 HARU	【定員 38名】 Group Power 14 : 05～14 : 35 久保木 英雄	キッズスクールは決まり次第告知いたします。		健康サークル 14:00～14:10	【有料スクール】	【有料短期クラス】	【定員12名】	14:00	
14:30	ヴォーカリズム 14 : 15～15 : 00 かわり				【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】			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】		14:30	
15:00						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。	15:00	
15:30											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		テニスコート	キッズスクール 13:40～19:00	16:00	
16:30													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】			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】	【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			Refle Studio【定員 12名】		【定員 10名】	【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	マシンピラティス Hip & Legs 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 赤崎 陸	ホットヨーガ・アドバンス 20 : 00～20 : 45 かわり 【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 花梨	ホット有料スクール 20 : 00～20 : 45 かわり ※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		Group Fight 20 : 30～21 : 15 佐藤 優太					VOLTBOX 20 : 35～20 : 55 赤崎 陸		【有料クラス】		【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】		VOLTBOX 21 : 05～21 : 25 赤崎 陸	ホット有料スクール 21 : 00～21 : 45 かわり ※詳細は別途	【定員 20名】	【定員 30名】 TOBIPPA 21 : 10～21 : 25 棚田 花梨	ホットヨーガ・アドバンス 21 : 00～21 : 45 かわり 【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	【定員 38名】	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

暫定版

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】 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			ミライク 7:30～9:30 【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名】			ベビーミライク 8:45～9:30 【定員 43名】			9:30		
10:00		【定員 38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】	アガアシェイブ 10:05～10:35 石川 由美子 【定員60名】	【キッズスクール】 ミライク 7:30～11:30	Group Centergy 9:45～10:30 草野 明日香	キッズスクールは決まり次第告知いたします。		10:00		
10:30	【有料短期クラス】	バーニングエアロ 10:20～11:00 丹 恵一	【定員12名】 ホットヨーガ パワー・ベーシック 10:30～11:15 加藤 りえ子 【有料・要予約】	キッズスクール 10:30～11:30	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12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	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	10:30		
11:00	フラダンススクール 10:45～11:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	【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】	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	Refle Studio【定員 5名】		11:00		
11:30	【定員 35名】	ソウルダース 11:15～11:45 KAZOO		平達彦・バタフライ (入門) 11:35～11:55						【定員 38名】	マシンプラティス Total Basic 11:30～12:15 草野 明日香		11:30		
12:00	フラダンス 11:45～12:15 成瀬 恵	【定員 38名】		フィンスイム 12:00～12:20	【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 35名】	リトモス 11:45～12:30 中尾 桂子	Refle Studio【定員 5名】	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	12:00		
12:30	【定員 35名】	ZUMBA (45分クラス) 12:00～12:45 水本 純子							【映像】 Group Groove 12:00～12:45	【定員 38名】	マシンプラティス Upper Body 12:30～13:15 草野 明日香		12:30		
13:00	バレエ～バレレッスン～ 12:35～13:05 鈴木 結花	【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	マシンプラティス 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】	1Fアフタースクールルーム 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	Refle Studio【定員 5名】	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	13:00		
13:30	【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 13:00～13:30 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12名】		【定員 35名】	Group Fight 12:45～13:15 久保木 英雄	Refle Studio【定員 5名】	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		
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】		バーソナルレッスン 13:30～14:00 西村 (有料)	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】		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	Group Power 13:35～14:20 久保木 英雄	マシンプラティス Total Basic 13:30～14:15 草野 明日香			14:00	
14:30	【登録制・定員30名】	ジャズダンスSTAGE 14:30～15:15 楓 沙樹		アガアダンス 14:00～14:30 山本 恵子 【定員60名】	マシンプラティス Lower Body 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】	TOBIPPA 14:40～15:10 高垣 七瀬	マシンプラティス Hip & Legs 14:30～15:15 長谷川 春果	フィンスイム 14:05～14:25		14:30	
15:00	サークル 14:45～15:15 瀧澤 真里奈					【定員 38名】			ボディメイクサークル 14:30～15:00 大石 真由香	【定員 30名】	KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】	キッズスクール 14:40～17:00	15:00		
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30	1・3週目 ウォーキング 2・4週目 健康			Group Groove 15:00～15:45 高垣 七瀬	【定員12名】		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	Group Fight 15:40～16:25 長谷川 春果		【定員12名】 【中温クラス】	15:30	
16:00					【定員 30名】	【定員 30名】	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定				【定員 38名】	【定員12名】 【中温クラス】	16:00		
16:30					TOBIPPA 16:05～16:20 赤崎 陸	【定員 30名】					Group Blast 16:45～17:00 長谷川 春果	ホットヨーガ・ベーシック 16:15～17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】		16:30	
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		【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】						KAICA・SEICA 16:30～18:30 【有料】	17:00	
17:30															17:30
18:00	【キッズスクール】 ミライク 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】	バレエ～バレレッスン～ 18:15～19:00 鈴木 結花	【有料短期クラス】			【有料短期クラス】	【定員12名】				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							Group Power スクール 17:45～19:15 長谷川 春果 ※12/14・21 詳細は別途	【有料短期クラス】	ジャズダンス スクール 17:40～19:40 楓 沙樹 ※詳細は別途	【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】		18:30	
19:00	Refle Studio【定員 12名】				【有料短期クラス】									19:00	
19:30	マシンプラティス Hip & Legs 19:15～20:00 草野 明日香	【定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 19:30～20:15 吉田 静枝 【有料・要予約】			バレエスクール 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】	【登録制・定員30名】							□【映像】（映像レッスン）について				20:00		
20:30	マシンプラティス Total Basic 20:15～21:00 草野 明日香	【定員38名】	【有料短期クラス】						・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							□ 予約制について （■有料・要予約）				21:00		
21:30	【定員 20名】	ピラティス 20:30～21:30 吉田 静枝 ※詳細は別途							・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。				21:30		
22:00	【LIVE!レッスン】 MOSSA 21:30～22:30	Group Blast 21:50～22:20 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。 （台帳記入もしくは参加者カード）の配布				22:00		
22:30									・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 1 9 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 1 0 日・2 0 日・3 0 日 ※有料プログラム以外のレッスンはお休みとなります。				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				クラス詳細								23:00		
・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。 ・スタジオピンク色 → ルーレ会員様専用のクラスです。 ・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。															