

※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 : 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】	【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】	【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			【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 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】	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 ひとみ 【定員60名】	11:00
11:30	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 11 : 25～11 : 55	エンジョイエアロ 11 : 10～11 : 40 谷口 浩子			健康サークル 11:30～11:40	トラディショナルヨーガ 11 : 15～12 : 00 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】		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】			【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		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)		【定員 43名】			バレエスクール 11 : 55～12 : 55 浅見 千佳 ※詳細は別途	バレレトンスールシンセシス 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】 エンジョイエアロ 13 : 05～13 : 35 丹 恵一			【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	【定員 35名】	TOBIPPA 12 : 40～13 : 10 露木 陽斗			13:00
13:30				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	【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】	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。		アドバンスエアロ 13 : 45～14 : 30 HARU	【定員 38名】		キッズスクール 13:40～19:00	【登録制・定員30名】	【有料スクール】	【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				【登録制・定員30名】	Group Power 14 : 05～14 : 35 赤崎 陸			健康サークル 14:00～14:10	【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		テニスコート		【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			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】				【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】			Refle Studio【定員 12名】			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			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】		マシンピラティス Total Basic 19 : 15～20 : 00 本澤 沙也花	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】			Refle Studio【定員 12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】		Refle Studio【定員 12名】	【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	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			マシンピラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 長谷川 春果	VOLTBOX 20 : 35～20 : 55 畔柳 大	【有料クラス】		マシンピラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 草野 明日香	TOBIPPA 20 : 30～21 : 00 櫛田 花菜	【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】	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】	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	【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

10.4改定版

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			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】			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	【定員 38名】	【登録制・定員12名】		【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】			【定員 38名】	1Fアフタースクールルーム	キッズスクール 9:00~12:00	11:00
11:30		【定員 38名】	【登録制・定員12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	サークル 11:30~12:15 赤崎 陸		11:30
12:00	【映像】 Group Centergy 11:45~12:15	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 11:30~12:15 草野 明日香		12:00
12:30	【定員 35名】	ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Upper Body 12:30~13:15 草野 明日香		12:30
13:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		13:00
13:30	【映像】 Group Centergy 11:45~12:15	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		13:30
14:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43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	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		14:30
15:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		15:00
15:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		15:30
16:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		16:00
16:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		16:30
17:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		17:00
17:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		17:30
18:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		18:00
18:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		18:30
19:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		19:00
19:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		19:30
20:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		20:00
20:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		20:30
21:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		21:00
21:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		21:30
22:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		22:00
22:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		22:30
23:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43名】				【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		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 20:50 まで

施設閉館時間 21:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで

施設閉館時間 20:00

マ