

※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)	ルフレスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ルフレスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ルフレスタジオ	プール
9:00	営業開始 9 : 00				営業開始 9 : 00				営業開始 9 : 00			
9:30					【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	デニスコート ベビーミライク 9 : 15～10 : 00	
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:西湯	【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 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
10:30	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】	
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】		パーソナルレッスン 11:00～11:30 西湯 (有料)	【登録制・定員30名】	【定員 43名】	【定員12名】	ベビースクール 10 : 40～12 : 20	【定員 35名】			アクアシェパ 11:05～11:35 田中 ひとみ 【定員60名】
11:30	【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	ホットベルヴィックストレッチ 11 : 10～11 : 55 遠藤 孝子 【有料・要予約】		【映像】 バレエ 11 : 15～11 : 45 浅見千佳			
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】		
12:30		アドバンスエアロ 12 : 00～12 : 45 丹 憲一		REBORNS SWIM 12:10～13:10 西湯 (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	バレトソールシンセシス 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
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 憲一		スイムトレーニング 13:10～13:40	【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】	【定員 30名】 TOBIPPA 12 : 40～13 : 10 露木 陽斗		
13:30					【定員 35名】	Group Fight 13 : 00～13 : 30 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
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】			【登録制・定員30名】 健康サークル 14:00～14:10	【定員 38名】		
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 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。	【有料スクール】	【有料短期クラス】	【定員12名】	
15:00					【健康サークル 14:45～15:15】	【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】	
15:30				キッズスクール 13:40～19:00		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 13:40～19:00
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】 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		
16:30							テニスコート	キッズスクール 13:40～19:00		テニスコート		
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		
17:30						【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						
18:00												
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】			
19:30	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】	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】
20:00	Refle Studio【定員 12名】	リトモス 19 : 30～20 : 15 中尾 桂子							ZUMBA (45分クラス) 19 : 25～20 : 10 しょう	【定員 30名】	【有料クラス】	
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	【定員 10名】 VOLTBOX 20 : 05～20 : 25 赤崎 陸	【定員12名】		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
21:00		Group Fight 20 : 30～21 : 15 佐藤 優太				【定員 10名】 VOLTBOX 20 : 35～20 : 55 赤崎 陸	【有料クラス】		マシンピラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 草野 明日香	【定員 30名】	【定員12名】	
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 赤崎 陸	ホットヨーガ・アドバンス 20 : 00～20 : 45 かおり 【有料・要予約】		【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】	
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
22:30												
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			

メガロス綱島

10/20改訂版

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)	ルフレスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ルフレスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ルフレスタジオ	プール
9:00	営業開始 9:00				営業開始 9:00				営業開始 9:00			
9:30	【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
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】	【定員12名】			【定員 43名】		
10:30		【定員 38名】			ベルヴィクストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	美曲線ヨーガ 9:50~10:35 田中 江里香	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		
11:00	【映像】 Group Fight 10:45~11:30		【定員12名】 ホットヨーガ パワー・ベーシック 10:30~11:15 丹 恵一	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	1・3週目 ランニング 2・4週目 ウォーキング
11:30		【定員 38名】	加鹿 りえ子 【有料・要予約】		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】	
12:00	【映像】 Group Centergy 11:45~12:15	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 43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 Refle Studio【定員 5名】	
12:30	【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					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:源遼	
13:00	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					【定員 38名】	マシンピラティス Upper Body 12:30~13:15 草野 明日香	スイムスクール 【マスターズ】 13:00~14:00 スクール制 (有料) 源遼
13:30	【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】	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	【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	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 西崎 (有料)	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38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 13:30~14:15 草野 明日香
14:30		【定員 38名】	アクアダンス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】		マシンピラティス Lower Body 14:00~14:45 龍澤 真里奈	Group Fight 14:00~14:45 佐藤 優太			【登録制・定員30名】		【定員 38名】	Refle Studio【定員 5名】
15:00	【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				【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】	マシンピラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果
15:30												KAICA・SEICA 15:00~16:00 【有料】
16:00	【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		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	Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【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】		【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	【定員 38名】	【定員12名】 【中温クラス】
16:30							★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定					ホットヨーガ・ベーシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】
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】 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】			【有料短期クラス】 ソウルダンススクール 17:00~17:45 KAZOO ※詳細は別途	【定員 38名】	KAICA・SEICA 16:30~18:30 【有料】
17:30												