メガロス綱島

※LIVEレッスンは急遽代行または代替になることがございます。 詳細はHPオンラインスケジュールをご確認ください。 12/22 (月) ~12/28 (日) はイベント実施予定のため、 レッスン変更を予定しております。 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

				レッ人ノ変更を予定								
	0.0			MEGALOS			dio , Gym , Aqua			-Lease co		
スタジオΔ (1F)			プール	スタジオΔ (1F)			ブール	スタジオΔ (1F)			ブール	4
777777 (21)	, ,			XXXII. (21)			2 "	777777 (21)				
				【定員 35名】					[定日 43名]	テニスコート		
				ペルヴィックストレッチ	太極拳			【定員 35名】		Sド_===4 <i>h</i>		
				9:20~10:05	9:30~10:00 畑 明子			Group Groove	9:20~10:05	9:15~10:00		
【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名】	スイムスクール 【初級・中級】		【定員 43名】		アクアダンス	9:40~10:10		【定員12名】	スイムスクール 【初級・上級】	-
ヒーリングアロマヨーガ	カーディオダンス	ホットヨーガ・ベーシック	10:00~11:00 スクール制	ビューティーフロービラティス	Group Centergy		10:05~10:35 米田 幹子 【定員60名】	【定員 35名】		ホットヨーガ・ベーシック	10:00~11:00	
	谷口 浩子	山田 雅子	(有料) 初級:秋山					10:30~11:00	10:20~11:05	松山 亜紀子	(有料) 初級:秋山	
make 57c j	[定員 38名]	【有料·要予約】	中級:西潟 バーソナルレッスン	-	수의 시디티	【定員12名】		浅見干佳	山田 雅子	【有料·要予約】	上級:高木	
【定員 35名】	エンジョイエアロ		11:00~11:30	【有料スクール】	【定員 43名】	ホットペルヴィックストレッチ					11:05~11:35	
フラダンス	11:10~11:40 谷口 浩子		(有料)	健康運動教室 PEROPNIC FIT	トラディショナルヨーガ	11:10~11:55 遠蘇 孝子	10:40~12:20	11:15~11:45			(定員60名)	
成瀬 恵	【定員 38名】			11:15~12:15	11:15~12:00 かおり	【有料·要予約】		【有料短期クラス】				
【有料短期クラス】			F 10401-73		【定員 43名】			パレエスクール	11:50~12:20			٦
フラダンススクール 12:10~13:10	12:00~12:45		12:10~12:40		パワーヨーガ 12:10~12:40			11:55~12:55 浅貝 壬佳			【有料イベント】 マスターズサークル	
成瀬 恵	丹 惠一		12:10~13:10 (有料) 西湖		かおり		スイムスクール	※詳細は別途			12:00~13:00	
※詳細は別述	【定員 38名】		(有料)	【定員 35名】	【定員 38名】		12:30~13:30		12:40~13:10			_
	エンジョイエアロ 13:05~13:35		スイハトレーニング	13:00~13:30	Group Fight		(有料)		20-11-700-1		クロール・ 音泳ぎ (広用)	_
	丹 憲一		13:10~13:40		13:00~13:45 久保木 英雄		上級:秋山	Group Fight	【定員 38名】		13:15~13:35	_
	【有料クラス】			_	NOW IN NAME			13.20-13.30	13:35~14:05	₽~		
【定員 35名】	コンディショニング	キッズスク	ールは決まり次第告知いたします。	13:45~14:30	【定員 38名】		<u>'</u>	【有料スクール】	NAKANO 【有料短期クラス】	【定員12名】		
	丹 憲一			HARU	14:05~14:35	キッズス	ールは決まり次第告知いたします。	健康運動教室	ハウスダンススクール	ホットスタイルビラティス		
14:15~15:00	※評欄は別述			【登録制・定員30名】	久保木 英雄				NAKANO	遠藤 孝子		
7,639				14:45~15:15	【定員 43名】			露木 陽斗		【有料·要予約】		4
				佐藤 優太	トラディショナルヨーガ			※詳細は別述	【定員 43名】	キッズスクール	は決まり次第告知いたします。	.
					15:00~15:45 きよみ				Group Centergy			J
【キッズスクール】	【キッズチアダンススクール】			【キッズスクール】		_		【キッズスクール】	草野 明日香			
ミライク 15・30~16・30	チアダンス 15・30~16・30		ナップフカーリ	₹51/5 15 : 30o:16 : 30		 		ミライク			ナップフカーリ	
13.30-10.30	13.30-10.30			15.30-10.30		テニスコート	キッズスクール	13 . 30 - 10 . 30	テニスコート			0
			15110 15100				13:40~19:00				10110 15100	
16:30~17:30	16:30~17:30			16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30		16:30~17:30	16:30~17:30			
					【キッズダンススクール】							
			-		中学3年生		-				-	
					17:30~18:30							
											-	
					【キッズダンススクール】 ト級選抜クラフ							
				Refle Studio【定員 12名】	18:30~19:30			Refle Studio【定員 12名】	[宗昌 20夕]			
マシンピラティス Total Basic	【定員 38名】			マシンピラティス Total Basic		[ch=40.6]	19:00~20:00	マシンピラティス Total Basic			19:00~20:00	
19:15~20:00	リトモス 19:30~20:15			19:15~20:00			[有料]	19:15~20:00	19:25~20:10	【有料クラス】	[有料]	
	中尾 桂子			Refle Studio【定員 12名】	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25	19:30~20:15		Refle Studio【定員 12名】	しょう	ホット有料スクール	スイムスクール	\dashv
マシンビラティス	【定員 38名】			マシンピラティス	赤崎 陸	【有料·要予約】		マシンピラティス	【定員 30名】	かおり	【中級】 20:00~21:00	
Hip & Legs 20: 15~21: 00	Group Fight			Total Basic 20 : 15~21 : 00	VOLTBOX 20:35~20:55	【有料クラス】		Total Basic 20 : 15~21 : 00	TOBIPPA 20:30~21:00	※詳細は別途	スクール制 (有料)	
長谷川 春果	20:30~21:15			長谷川 春果	赤崎 陸 【定員 10名】	ホット有料スクール 20:30~21:30		草野 明日香	櫛田 花菜	【定員12名】	野村	_
			スイムトレーニング 21:00~21:30		VOLTBOX 21:05~21:25	かおり			【定員 30名】	ホットヨーガ・アドバンス 21:00~21:45		
[定員 20名]				[定員 20名]				【定員 20名】	櫛田 花菜	かおり	ļ	
【参加型・LIVEレッスン】	Group Centergy 21:30~22:15			【参加型・LIVEレッスン】			\perp	【参加型・LIVEレッスン】	【定員 38名】			
MOSSA 21:30~22:30	本澤 沙也花		-	- MOSSA 21:30~22:30	21:45~22:30	★ビギナークラス★)	MOSSA 21:30~22:30	Group Fight 21:45~22:30	中温グラス		
				21.30 22.30	赤崎 陸	入会から1年以内の方限定		21.33 22.30	櫛田 花菜	★ビギナークラス★		
										入会から1年以内の方限定		
				1				1			*	
R	E-リングアロマヨーガ 10:15~11:00 加略 りえ子 125~11:00 加略 りえ子 「定員 35名]	「定員 35名]	「定員 35名]	(主員 35名 (定員 38名 (元) 10 : 15 - 11 : 00	大学	大学	大学の大型 (大学) 大学の大型 (大学の大型 (大学 (大学の大型 (大学の大型 (大学の大型 (大学の大型 (大学の大型 (大学の大型 (大	200 10	大学の名(17) 大学の名(17	大学の名(17 19 19 19 19 19 19 19	Test Test	Table 1970

※LIVEレッスンは急遽代行または代替になることがございます。 詳細はHPオンラインスケジュールをご確認ください。 12/22 (月) ~12/28 (日) はイベント実施予定のため、 レッスン変更を予定しております。

暫定版

	<u> </u>	<u> </u>			MEGALOS			dio , Gym , Aqua			<u> </u>			
-	スタジオA (1F)	大昭 スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	土曜 スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	日 スタジオB (3F)	ボットスタジオ	プール		
0	**************************************	営業開始			0.00.00(0.0)		9:00		707111(21)		治 9:00			
30	【定員 35名】	【定員 38名】			₹54 <i>0</i> 7 : 30~9 : 30					ベビーミライク 8:45~9:30		-		
	トラディショナルヨーガ 9:30~10:15	エンジョイエアロ 9:35~10:05			【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名】			【定員 43名】		は決まり次第告知いた		
00	山田 雅子	丹憲一【定員 38名】			ペルヴィックストレッチ 9:50~10:35	美曲線3-ガ 9:50~10:35	9:45~10:30 atsu	アクアシェイブ 10:05~10:35 石川 由美子	【キッズスクール】	Group Centergy 9:45~10:30 草野 明日香	キッススクール	は決まり次第告知いた	します。	
30 -	【有料短期クラス】	バーニングエアロ	【定員12名】 ホットヨーガ		遠藤 孝子	田中 江里香	【有料·要予約】	(定員60名)	ミライク 7:30~11:30	【定員 38名】	1Fアフタースクールルーム	キッズスク	ール	
00	フラダンススクール	10:20~11:00 丹 惠一	パワー・ベーシック 10:30~11:15	キッズスクール	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名】			アドバンスエアロ	ランニングサークル 11:30~12:15	9:00~1	2:00	
	10:45~11:30 成瀬 恵	【定員 38名】	加鹿 りえ子 【有料・要予約】	10:30~11:30	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)	ホットヨーガ・ベーシック 11:00~11:45			10:45~11:30 中尾 桂子	赤崎 陸 Refle Studio【定員 5名】			
30	※詳細は別途	11 : 15~11 : 45 KAZOO		<u> 平泳ぎ</u> ・バタフライ	選除 子丁	11 : 00∼11 : 45 K²−	田中 江里香 【有料·要予約】	ベビースクール 10:40~12:20		【定員 38名】	マシンピラティス	_		
00	【定員 35名】	【定員 38名】		(入門) 11:35~11:55	【定員 35名】	【定員 43名】	ピラティススクール		[字号 25名]	リトモス	Total Basic 11:30~12:15			
	11:50~12:20 成瀬 恵	ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45		フィンスイム 12:00~12:20	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	13:50~15:05 櫛田・大石・瀧澤		【定員 35名】 歌⊃Tmove	11:45~12:30 中尾 桂子	草野 明日香 Refle Studio(定員 5名)	スイムスク・ 【中級・上i 12:00~1	-ル 扱】	
:30	【定員 35名】	水本 純子		【有料イベント】	人口 共田曾	atsu	※詳細は別途		12:10~12:40 高垣 七瀬	【定員 38名】	マシンピラティス	スクール特 (有料)	1	
:00	バレエ〜バーレッスン〜 12:40〜13:10 鈴木 結花	【定員 38名】		プレミアムレッスン 【中上級】	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【定員12名】 ホットヨーガ	1Fアフタースクールルーム ランニングサークル	【定員 35名】 infinity flow※女性限定	Group Fight 12:45~13:15	Upper Body 12:30~13:15	中級:野	8	
_	【有料短期クラス】	13:00~13:30 MISAKI		12:30~13:30 遠藤	マシンピラティス Total Basic	ボディメイクエアロ 13:00~13:45	パワー・アドバンス 13:00~13:45	ランニングリーグル 13:00~13:30 佐藤 優太	12:55~13:25 高垣 七瀬	久保木 英雄	草野 明日香 Refle Studio(定員 5名)	スイムスク・ 【マスター) 13:00~14	d .	
:30	バレエスクール 13:20~14:20	【定員 43名】		水中運動サークル パーソナルレッスン (登録制) パーソナルレッスン 13:30~14:00	13:00~13:45 大石 真由香	atsu	KURISU 【有料·要予約】	Table 55%	【有料スクール】	【定員 38名】	マシンピラティス	スクール特 (有料)		
:00	鈴木 結花	やさしいピラティス 13:45~14:15 MISAKI		13:35~13:55 西潟 (有料) アクアダンス	Refle Studio(定員 12名) マシンピラティス	【定員 38名】	キッズスク	ールは決まり次第告知いたします。		Group Power 13:35~14:20 久保木 英雄	Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	渡邉		
:30	※詳細は別途	【定員 38名】		14:00~14:30 山本 恵子【定員60名】	Lower Body 14:00~14:45	Group Fight 14:00~14:45		-	ピラティススクール 13:45~15:00	NAN XME	Refle Studio(定員 5名)	フィンスイ 14:05~14		
30 -	【登録制·定員30名】	ジャズダンスSTAGE			瀧澤 真里奈	佐藤 優太			櫛田・大石・瀧澤 ※詳細は別途	【定員 30名】 TOBIPPA	マシンピラティス Hip & Legs	14:25~14:55 野村 (有料)		
:00	サークル 14:45~15:15 瀧澤 真里奈	14:30~15:15 楓 沙樹				【定員 38名】		有料イベント開催に伴い、 12月のボディメイクサークル	lid .	14:40~15:10 高垣 七瀬	14:30~15:15 長谷川 春果	KAICA.		
:30 =			キッズスク	-ルは決まり次第告知いたします。		Group Groove 15 : 00∼15 : 45	【定員12名】	休講となります。		/ de 2001		SEICA 15:00~		
		3週目 ウォーキング 4週目 健康			【キッズスクール】	高垣 七瀬	ホットヨーガ・ベーシック 15:30~16:15	キッズスクール 12:40~18:00	【キッズスクール】	【定員 38名】 Group Fight			ッズスクール 14:40~	
:00	ミライク 15:30~16:30				ミライク 15:30~16:30	【定員 30名】 TOBIPPA 16:05~16:20_	Mana 【有料·要予約】	12.40 10.00	ミライク 15:30~16:30	15:40~16:25 長谷川 春果	【定員12名】 【中温クラス】		17:00	
:30 _						赤崎隆 【定員 30名】	★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			
	【キッズスクール】	【キッズダンススクール】		キッズスクール	【キッズスクール】	TOBIPPA 16:35~17:05	【定員12名】		【有料短期クラス】	【定員 38名】	吉田 静枝 【有料·要予約】			
:00	ミライク 16:30~17:30	年中~小学校2年生 16:30~17:30		14:40~19:00	ミライク 16:30~17:30	赤崎 陸	16 : 45∼17 : 30 Mana		ソウルダンス スクール 17:00~17:45	Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果		KAICA-		
:30							【有料·要予約】		KAZOO ※詳細は別途 【有料短期クラス】	及日川 音木		SEICA 16:30~		
:00		【キッズダンススクール】 小学校2年生~							【有科規期グラス】	【有料短期クラス】	【定員12名】	18:30 【有料】		
.00	【キッズスクール】 ミライクRUN	中学3年生 17:30~18:30			【定員 35名】				Group Power スクール		ホットヨーガ パワー・アドバンス	1 [
:30	17 : 45~18 : 45				パレエ〜パーレッスン〜 18:15〜19:00				18:00~19:30 長谷川 春果 ※12/7·14	ジャズダンス スクール 17 : 40~19 : 40	18:00~18:45 吉田 静枝	ļl.		
:00		【キッズダンススクール】			鈴木 結花	~スタジオWEB予約に	こついて~		※12/7・14	楓 沙樹 ※詳細は別途	【有料·要予約】			
.00	Refle Studio【定員 12名】	上級選抜クラス 18:30~19:30			【有料短期クラス】		約制となります。(映像クラスを除く)	===						
:30	マシンピラティス Hip & Legs 19: 15~20: 00		【定員12名】		パレエスクール 19:10~20:10	<i>(</i> 91)	同じレッスン予約が可能です。		マシンジム・プール利用時間 □【映像】(映像レッス		施設閉館時間 20:	00		
:00	草野 明日香	【登録制·定員30名】	19:30~20:15 吉田 静枝		鈴木 結花 ※詳細は別途):35のペルヴィックストレッチのレッ: ヴィックストレッチの予約が可能。	スン終了後、		-	a越しください。参加は先着順と	なります。		
-	Refle Studio(定員 12名) マシンピラティス	ボディメイクサークル 20 : 00〜20 : 30 久保木 英雄	【有料·要予約】	スイムスクール 【上級】 20:00~21:00	フ \$.^.&	ム・プール利用時間は 20:5	のまで 施設問館時期	21:00	□ 予約制について	(■有料・要予約)				
:30	Total Basic 20 : 15~21 : 00	【定員38名】	【有料短期クラス】	スクール制 (有料)	全クラス【WEB予約制】となり MEGALOSアプリよりご予約の	ます。※映像レッスンを除く	THI Nº DATINIANA		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	フロントでご予約 (電話予約可) が。 入後、1階メインフロントにてご予約を			
:00	草野 明日香	Group Groove 20: 45~21:30	ピラティス 20:30∼21:30	渡邉	予約可能枠:会員種別ごとに異なり	りますので、別途案内をご確認ください。			・リセルフブログラムは高温・多温でまた必ずお水を1リットル以上と	の中で行いますので、体調が優れな タオルをお持ちください。	い場合はお控えください。			
:30 =	【定員 20名】	20:45~21:30 大石 真由香	吉田 静枝 ※詳細は別途	スイムトレーニング 21:00~21:30	WEB予約締切:レッスン開始5分育WEB予約キャンセル:レッスン開始3	前 30分前	and the special section of the secti	=+6++	□ プーJUこついて					
.50	【LIVEレッスン】	【定員 38名】 Group Blast			・キャンセル将も受付:キャンセル待ちが可能です。空き枠が発生した場合、キャンセル待ち登録者に一斉メールが送価されます。 ※整理券の配布はございません。 ※スマートフィンをお持ちでない方は、館内タブレットよりご予約」頂けます。詳細に関しましては別途ご案内をご確認がださい。				・当日、ブールサイドカウンターにてご希望のブログラム台帳にお名前を記入していただきます。・ブログラムの受付はレッスン開始1時間前よりブールカウンターにておこないます。					
:00	MOSSA	Group Blast 21:50~22:20 大石 真由香			全クラス定員制となっております。WE	B予約にてご参加ください。 含む)は任意となっております。会話や声			・プログラムの受付はレッスン間 (台帳記入もしくは参加者)		/ーに (おごないます。			
30 -	21:30~22:30	// I 첫비티			クラス詳細				終日フリー遊泳コース・歩行祝日は19時以降のプログ	専用コースは ご用意しておりま デラムは中止となります。	す。			
					 スタジオ緑色 → 初心者・ 					合がございますので、予めご注意	ください。			
00		# ## BR # 00	+= 1-20.00/1-1	33 - 05	 スタジオ青色 → 映像クラ スタジオ黄色 → 前月から スタジオ枠色 → 登録制の 		小にて承ります。		・プールプログラム休講日:	・返物はのかりしてのります。 毎月10日・20日・30日 ノッスンはお休みとなります。				
		−ル利用時間は 22:50 ā	+ /* 施設與館店	間 23:00	・スタジオピンク色 → 立録制	~ ノ ノル C フ o xz SYCみ 1 Γ ハコ ノノロ ノ	11~ シグリンのフェ		~ 191 17 11 7 7 14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					