2025/12

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。
※詳細は別途お知らせをご覧ください。

確定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

スタジオA (1F)
- 【定員 35名】ヒーリングアロマヨーガ 10：15～11：00 加鹿 りえ子
- 【定員 35名】フラダンス 11：25～11：55 成瀬 恵
- 【有料短期クラス】フラダンススクール 12：10～13：10 成瀬 恵 ※詳細は別途
- 【定員 35名】ヴォーカリズム 14：15～15：00 かおり
- 【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 16：30～17：30
- Refle Studio【定員 12名】マシンピラティス Total Basic 19：15～20：00 長谷川 春果
- Refle Studio【定員 12名】マシンピラティス Hip & Legs 20：15～21：00 長谷川 春果
- 【定員 20名】【参加型・LIVEレッスン】MOSSA 21：30～22：30

スタジオB (3F)
- 【定員 38名】カーディオダンス 10：10～10：55 谷口 浩子
- 【定員 38名】エンジョイエアロ 11：10～11：40 谷口 浩子
- 【定員 38名】アドバンスエアロ 12：00～12：45 丹 憲一
- 【定員 38名】エンジョイエアロ 13：05～13：35 丹 憲一
- 【有料クラス】コンディショニング 13：55～14：40 丹 憲一 ※詳細は別途
- 【キッズチアダンススクール】チアダンス 15：30～16：30
- 【キッズチアダンススクール】チアダンス 16：30～17：30
- 【定員 38名】リトモス 19：30～20：15 中尾 桂子
- 【定員 38名】Group Fight 20：30～21：15 佐藤 優太
- 【定員 43名】Group Centergy 21：30～22：15 本澤 沙也花

ホットスタジオ
- 【定員12名】ホットヨーガ・ベーシック 10：15～11：00 山田 雅子 【有料・要予約】

プール
- 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
- パーソナルレッスン 11:00～11:30 西潟 （有料）
- REBORNS SWIM 12:10～13:10 西潟 （有料）
- パーソナルレッスン 12:10～12:40 秋山 （有料）
- スイムトレーニング 13:10～13:40
- キッズスクール 13:40～19:00
- スイムトレーニング 21:00～21:30

キッズスクールは決まり次第告知いたします。

営業開始 9：00

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

火曜日

スタジオA (1F)
- 【定員 35名】ペルヴィックストレッチ 9：20～10：05 遠藤 孝子
- 【定員 35名】ビューティーフローピラティス 10：20～10：50 遠藤 孝子
- 【有料スクール】健康運動教室 REBORNS FIT 11：15～12：15 久保木 英雄 ※詳細は別途
- 【定員 35名】エンジョイエアロ 13：00～13：30 HARU
- 【定員 35名】アドバンスエアロ 13：45～14：30 HARU
- 【登録制・定員30名】健康サークル 14：45～15：15 佐藤 優太
- 【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 16：30～17：30
- Refle Studio【定員 12名】マシンピラティス Total Basic 19：15～20：00 長谷川 春果
- Refle Studio【定員 12名】マシンピラティス Total Basic 20：15～21：00 長谷川 春果
- 【定員 20名】【参加型・LIVEレッスン】MOSSA 21：30～22：30

スタジオB (3F)
- 【定員 43名】太極拳 9：30～10：00 畑 明子
- 【定員 43名】Group Centergy 10：15～11：00 草野 明日香
- 【定員 43名】トラディショナルヨーガ 11：15～12：00 かおり
- 【定員 43名】パワーヨーガ 12：10～12：40 かおり
- 【定員 38名】Group Fight 13：00～13：45 久保木 英雄
- 【定員 38名】Group Power 14：05～14：35 久保木 英雄
- 【定員 43名】トラディショナルヨーガ 15：00～15：45 きよみ
- 【キッズダンススクール】年中～小学2年生 16：30～17：30
- 【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
- 【キッズダンススクール】上級選抜クラス 18：30～19：30
- 【定員 10名】VOLTBOX 20：05～20：25 赤崎 陸
- 【定員 10名】VOLTBOX 20：35～20：55 赤崎 陸
- 【定員 10名】VOLTBOX 21：05～21：25 赤崎 陸
- 【定員 38名】Group Power 21：45～22：30 赤崎 陸

ホットスタジオ
- 【定員12名】ホットペルヴィックストレッチ 11：10～11：55 遠藤 孝子 【有料・要予約】
- テニスコート
- 【キッズスクール】ミライクRUN 16：30～17：30
- 【定員12名】ホットヨーガ・アドバンス 19：30～20：15 かおり 【有料・要予約】
- 【有料クラス】ホット有料スクール 20：30～21：30 かおり ※詳細は別途

プール
- アクアダンス 10:05～10:35 米田 幹子 【定員60名】
- ベビースクール 10：40～12：20
- 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
- キッズスクール 13:40～19:00
- KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】

キッズスクールは決まり次第告知いたします。

★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定

営業開始 9：00

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

水曜日

スタジオA (1F)
- 【定員 35名】【映像】Group Groove 9：40～10：10
- 【定員 35名】バレエ～バーレッスン～ 10：30～11：00 浅見千佳
- 【定員 35名】バレエ 11：15～11：45 浅見千佳
- 【有料短期クラス】バレエスクール 11：55～12：55 浅見 千佳 ※詳細は別途
- 【定員 35名】【映像】Group Fight 13：20～13：50
- 【有料スクール】健康運動教室 REBORNS FIT 14：15～15：15 露木 陽斗 ※詳細は別途
- 【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 16：30～17：30
- 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
- Refle Studio【定員 12名】マシンピラティス Total Basic 20：15～21：00 草野 明日香
- 【定員 20名】【参加型・LIVEレッスン】MOSSA 21：30～22：30

スタジオB (3F)
- 【定員 43名】トラディショナルヨーガ 9：20～10：05 山田 雅子
- 【定員 43名】ヒーリングアロマヨーガ 10：20～11：05 山田 雅子
- 【定員43名】バレトンソールシンセシス 11：50～12：20 松山 亜紀子
- 【定員 30名】TOBIPPA 12：40～13：10 露木 陽斗
- 【定員 38名】フリースタイルSTAGE～HIPHOP～ 13：35～14：05 NAKANO
- 【有料短期クラス】ハウスダンススクール 14：15～15：00 NAKANO ※詳細は別途
- 【定員 43名】Group Centergy 15：15～16：00 草野 明日香
- テニスコート
- 【キッズスクール】ミライクRUN 16：30～17：30
- 【定員 38名】ZUMBA（45分クラス） 19：25～20：10 しょう
- 【定員 30名】TOBIPPA 20：30～21：00 棚田 花菜
- 【定員 30名】TOBIPPA 21：10～21：25 棚田 花菜
- 【定員 38名】Group Fight 21：45～22：30 棚田 花菜

ホットスタジオ
- テニスコート
- ベビーミライク 9：15～10：00
- 【定員12名】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】
- 【定員12名】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】
- 【有料クラス】ホット有料スクール 19：45～20：45 かおり ※詳細は別途
- 【定員12名】ホットヨーガ・アドバンス 21：00～21：45 かおり 【有料・要予約】

プール
- 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
- アクアシェイプ 11:05～11:35 田中 ひとみ 【定員60名】
- 【有料イベント】マスターズサークル 12：00～13：00
- クロール・背泳ぎ（応用） 13:15～13:35
- キッズスクール 13:40～19:00
- KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】
- スイムスクール【中級】20:00～21:00 スクール制 （有料） 野村

キッズスクールは決まり次第告知いたします。

中温クラス

★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定

営業開始 9：00

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

2025/12

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。

確定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

木曜日

営業開始 9：00

スタジオA (1F)

- 【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 9：30～10：15 山田 雅子
- 【有料短期クラス】 フラダンススクール 10：45～11：30 成瀬 恵 ※詳細は別途
- 【定員 35名】 フラダンス 11：50～12：20 成瀬 恵
- 【定員 35名】 やさしいバレエ 12：40～13：10 鈴木 結花
- 【有料短期クラス】 バレエスクール 13：20～14：20 鈴木 結花 ※詳細は別途
- 【登録制・定員30名】 サークル 14：45～15：15 瀧澤 真里奈
- 【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 16：30～17：30
- 【キッズスクール】 ミライクRUN 17：45～18：45
- Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs 19：15～20：00 草野 明日香
- Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 20：15～21：00 草野 明日香
- 【定員 20名】 【LIVEレッスン】 MOSSA 21：30～22：30

スタジオB (3F)

- 【定員 38名】 エンジョイエアロ 9：35～10：05 丹 惠一
- 【定員 38名】 バーニングエアロ 10：20～11：00 丹 惠一
- 【定員 38名】 ソウルダンス 11：15～11：45 KAZOO
- 【定員 38名】 ZUMBA（45分クラス） 12：00～12：45 水本 純子
- 【定員 38名】 アドバンスエアロ 13：00～13：30 MISAKI
- 【定員 43名】 やさしいピラティス 13：45～14：15 MISAKI
- 【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14：30～15：15 楓 沙樹
- 【キッズスクール】 年中～小学校2年生 16：30～17：30
- 【キッズスクール】 小学校2年生～中学3年生 17：30～18：30
- 【キッズスクール】 上級選抜クラス 18：30～19：30
- 【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20：00～20：30 久保木 英雄
- 【定員38名】 Group Groove 20：45～21：30 大石 真由香
- 【定員 38名】 Group Blast 21：50～22：20 大石 真由香

ホットスタジオ

- 【定員12名】 ホットヨーガ パワー・ベーシック 10：30～11：15 加鹿 りえ子 【有料・要予約】
- 【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】
- 【有料短期クラス】 ピラティス 20：30～21：30 吉田 静枝 ※詳細は別途

プール

- キッズスクール 10:30～11:30
- 平泳ぎ・バタフライ（入門） 11:35～11:55
- フィンスイム 12:00～12:20
- 【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30～13:30 遠藤
- 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 西岡（有料）
- アクアダンス 14:00～14:30 山本 恵子【定員60名】
- キッズスクール 14:40～19:00
- スイムスクール 【上級】 20:00～21:00 スクール制（有料） 渡辺
- スイムトレーニング 21:00～21:30

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

土曜日

営業開始 9：00

スタジオA (1F)

- ミライク 7：30～9：30
- 【定員 35名】 ペルヴィックストレッチ 9：50～10：35 遠藤 孝子
- 【定員 35名】 ボディデザインピラティス 10：50～11：35 遠藤 孝子
- 【定員 35名】 infinity flow※女性限定 12：00～12：30 大石 真由香
- Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 13：00～13：45 大石 真由香
- Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Lower Body 14：00～14：45 瀧澤 真里奈
- 【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 16：30～17：30
- 【定員 35名】 バレエ～バーレッスン～ 18：15～19：00 鈴木 結花
- 【有料短期クラス】 バレエスクール 19：10～20：10 鈴木 結花 ※詳細は別途

スタジオB (3F)

- 【定員 43名】 美曲線ヨーガ 9：50～10：35 田中 江里香
- 【定員 38名】 ZUMBA(45分クラス) 11：00～11：45 トビー
- 【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 12：00～12：45 atsu
- 【定員 38名】 ボディメイクエアロ 13：00～13：45 atsu
- 【定員 38名】 Group Fight 14：00～14：45 佐藤 優太
- 【定員 38名】 Group Groove 15：00～15：45 高垣 七瀬
- 【定員 30名】 TOBIPPA 16：05～16：20 赤崎 陸
- 【定員 30名】 TOBIPPA 16：35～17：05 赤崎 陸

ホットスタジオ

- 【定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 9：45～10：30 atsu 【有料・要予約】
- 【定員12名】 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】
- ピラティススクール 13：50～15：05 棚田・大石・瀧澤 ※詳細は別途
- 【定員12名】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 13：00～13：45 KURISU 【有料・要予約】
- 【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】
- 【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】

プール

- アクアシェイプ 10：05～10：35 石川 由美子 【定員60名】
- ベビースクール 10：40～12：20
- 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
- キッズスクール 12:40～18:00

キッズスクールは決まり次第告知いたします。

有料イベント開催に伴い、12月のボディメイクサークルは休講となります。

★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定

～スタジオWEB予約について～

・全スタジオレッスンがWEB予約制となります。（映像クラスを除く）

・各レッスン終了後に3週先の同じレッスン予約が可能です。

例）
10月2日(土) 9：50～10：35のペルヴィックストレッチのレッスン終了後、
10月23日(土)のペルヴィックストレッチの予約が可能。

マシンジム・プール利用時間は 20：50 まで　施設閉館時間 21：00

全クラス【WEB予約制】となります。※映像レッスンを除く
MEGALOSアプリよりご予約の上、ご参加ください。

・予約可能枠：会員種別ごとに異なりますので、別途案内をご確認ください。
・WEB予約締切：レッスン開始5分前
・WEB予約キャンセル：レッスン開始30分前
・キャンセル待ち受付：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信されます。
※整理券の配布はございません。
※スマートフォ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ください。
・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。
・全クラス、マスク（ネックゲイター等を含む）は任意となっております。会話や声出しに関しましてはご遠慮いただいております。

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。
・スタジオピンク色　→ ルフ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。

日曜日

営業開始 9：00

スタジオA (1F)

- 【キッズスクール】 ミライク 7：30～11：30
- 【定員 35名】 歌ってmove 12：10～12：40 高垣 七瀬
- 【定員 35名】 infinity flow※女性限定 12：55～13：25 高垣 七瀬
- 【有料スクール】 ピラティススクール 13：45～15：00 棚田・大石・瀧澤 ※詳細は別途
- 【キッズスクール】 ミライク 15：30～16：30
- 【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
- 【有料短期クラス】 Group Power スクール 18：00～19：30 長谷川 春果 ※12/7・14 詳細は別途

スタジオB (3F)

- ベビーミライク 8：45～9：30
- 【定員 43名】 Group Centergy 9：45～10：30 草野 明日香
- 【定員 38名】 アドバンスエアロ 10：45～11：30 中尾 桂子
- 【定員 38名】 リトモス 11：45～12：30 中尾 桂子
- 【定員 38名】 Group Fight 12：45～13：15 久保木 英雄
- 【定員 38名】 Group Power 13：35～14：20 久保木 英雄
- 【定員 30名】 TOBIPPA 14：40～15：10 高垣 七瀬
- 【定員 38名】 Group Fight 15：40～16：25 長谷川 春果
- 【定員 38名】 Group Blast 16：45～17：30 長谷川 春果
- 【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

ホットスタジオ

- 1Fアフタースクールルーム ランニングサークル 11：30～12：15 赤崎 陸
- Refle Studio【定員 5名】 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】 マシンピラティス Upper Body 12：30～13：15 草野 明日香
- Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス Total Basic 13：30～14：15 草野 明日香
- Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス Hip & Legs 14：30～15：15 長谷川 春果
- 【定員12名】【中温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 16：15～17：00 吉田 静枝 【有料・要予約】
- 【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】

プール

- キッズスクール 9：00～12：00
- 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：渡辺
- スイムスクール 【マスターズ】 13：00～14：00 スクール制（有料） 渡辺
- フィンスイム 14:05～14:25
- パーソナルレッスン 14:25～14:55 野村（有料）
- KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】
- KAICA・SEICA 16:30～18:30 【有料】
- キッズスクール 14:40～17:00

キッズスクールは決まり次第告知いたします。

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

□【映像】（映像レッスン）について

・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。

□ 予約制について （■有料・要予約）

・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階メインフロントでご予約（電話予約可）が必要です。
・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。
・リセルプログラムは高温・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リットル以上とｶﾙﾎをお持ちください。

□ プールについて

・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。

・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ﾄﾞの配布）

・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。