

1月有料スタジオレッスン



ハウスダンス

【日時】1月7・14・21・28日(水)
14:15~15:00 (45分)

【定員】38名※最少遂行人数9名

※12月28日(日)18:00の時点で最少遂行に満たない場合はご連絡いたします。

【料金】3,000円(税込)

【担当インストラクター】NAKANO

【クラス内容】ハウスダンスの振付を
楽しむクラス

バレエ(木曜クラス)

【日時】1月8・15・22・29日(木)
13:20~14:20 (60分)

【定員】31名※最少遂行人数7名

※12月28日(日)18:00の時点で最少遂行に満たない場合はご連絡いたします。

【料金】5,600円(税込)

【担当インストラクター】鈴木結花

【クラス内容】バレエスキルアップを
目標としたクラス

バレエ(土曜クラス)

【日時】1月10・17・24・31日(土)
19:10~20:10 (60分)

【定員】31名※最少遂行人数7名

※12月28日(日)18:00の時点で最少遂行に満たない場合はご連絡いたします。

【料金】5,600円(税込)

【担当インストラクター】鈴木結花

【クラス内容】バレエスキルアップを
目標としたクラス

【お申込み開始】 綱島会員12月15日(月)11:00から12月28日(日)18:00まで

綱島会員外12月16日(火)11:00から12月28日(日)18:00まで

※綱島会員 = 綱島全会員様・メガロスプラチナ会員様・メガロスゴールド会員様

◆申し込み詳細◆

【お申込み】

- お申し込みは会員ページのお知らせページもしくはPOP下の二次元コードよりお申込みください。
- 会員外の方もご参加頂けます。

※初回来館時に施設利用料1,210円(税込)をフロントにてお支払いください。

成人スクール会員様、外部参加の方はレッスン前後1時間施設をご利用いただけます。

- 各スクール最小遂行人数決定日までに満たない場合は、中止とさせていただきますのでご了承ください。

【お支払い】

- クレジット決済となります。クレジット情報をご用意ください。

【返金・キャンセルについて】

- お休みされた分の返金、振替はございません。
- キャンセル手数料550円(税込)を差し引いた金額を返金いたします。

初めての方もご参加しやすいスクールです！
新しいことに挑戦してみませんか？
ご不安なことがあれば、キャストにご相談ください😊



お申込みは
こちらから！



1月有料ホットスタジオレッスン



ホットピラティス

【日時】1月8・15・22・29日(木)
20:30~21:30 (60分)

【定員】12名※最少遂行人数3名
※12月28日(日)18:00の時点で最少遂行に満たない場合はご連絡いたします。

【料金】11,440円（税込）

【担当インストラクター】吉田静枝

【クラス内容】ホットスタジオで
ピラティスを楽しむクラス

ホットヨーガ（火曜クラス）

【日時】1月6・13・20・27日(火)
20:30~21:30 (60分)

【定員】12名※最少遂行人数2名
※12月28日(日)18:00の時点で最少遂行に満たない場合はご連絡いたします。

【料金】11,440円（税込）

【担当インストラクター】かおり

【クラス内容】ホットスタジオで
ヨーガを楽しむクラス

ホットヨーガ（水曜クラス）

【日時】1月7・14・21・28日(水)
19:45~20:45 (60分)

【定員】12名※最少遂行人数2名
※12月28日(日)18:00の時点で最少遂行に満たない場合はご連絡いたします。

【料金】11,440円（税込）

【担当インストラクター】かおり

【クラス内容】ホットスタジオで
ヨーガを楽しむクラス

【お申込み開始】 綱島会員12月15日(月)11:00から12月28日(日)18:00まで

綱島会員外12月16日(火)11:00から12月28日(日)18:00まで

※綱島会員 = 綱島全会員様・メガロスプラチナ会員様・メガロスゴールド会員様

◆申し込み詳細◆

【お申込み】

- お申し込みは会員ページのお知らせページもしくはPOP下の二次元コードよりお申込みください。
- 会員外の方もご参加頂けます。

※初回来館時に施設利用料1,210円（税込）をフロントにてお支払いください。

成人スクール会員様、外部参加の方はレッスン前後1時間施設をご利用いただけます。

- 各スクール最小遂行人数決定日までに満たない場合は、中止とさせていただきますのでご了承ください。

【お支払い】

- クレジット決済となります。クレジット情報をご用意ください。

【返金・キャンセルについて】

- お休みされた分の返金はございません。振替に関してはホットヨガスクールのみ同スクールにおいて対応させていただきます。

※ホットピラティスに関してはお休みされた分の振替対応はいたしかねます。

- キャンセル手数料550円（税込）を差し引いた金額を返金いたします。

初めての方もご参加しやすいスクールです！
新しいことに挑戦してみませんか？
ご不安なことがあれば、キャストにご相談ください😊



お申込みは
こちらから！



1・2・3月開催 有料スクール

コンディショニング

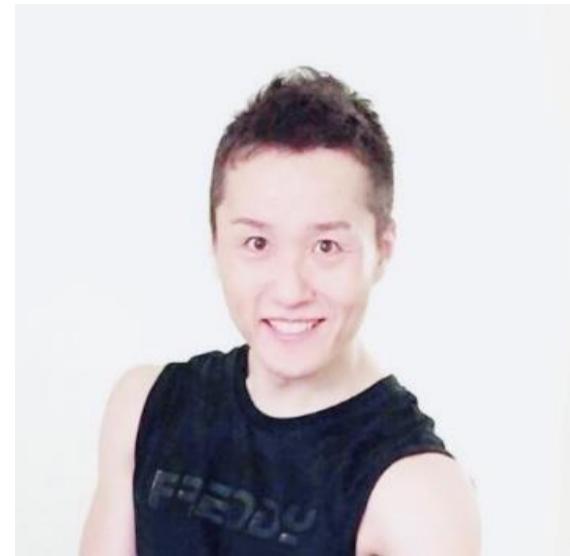
～カラダを整える～

★内容★

動的ストレッチや体幹コンディショニングによる全身調整。

関節可動域を広げて柔軟性や筋力を高め、
あらゆる動きの質の向上を目指すクラス。

3か月を通して行うことで身体の根本から改善。



★効果★

エアロビクスやダンス等のパフォーマンス向上

日常における動作の質の向上

関節機能や姿勢改善

ケガの予防

丹 憲一

★こんな方にお勧め★

日常生活動作を楽にしたい方

スタジオレッスンを今以上に楽しみたい方

身体に不調を感じる方

■詳細

日時 1~3月毎週月曜日（3ヶ月でのお申込み）

(全13回)

13:55~14:40 (45分)

料金：メガロス会員の方 11,770円（税込）

会員外の方 15,400円（税込）

※お申込みの際、参加費11,770円（税込）をお支払いのうえ、初回レッスン時に
メインフロントにて施設利用料3,630円（税込）をお支払ください。（3ヶ月分）

場所：スタジオB（定員20名）最小遂行人数9名

12月28日(日)18:00の時点で最小遂行に満たない場合はご連絡いたします。

※成人スクール会員、外部参加の方は施設利用前後1時間をご利用いただけます。

【返金・キャンセルについて】

- ・お休みされた分の返金、振替はございません。
- ・キャンセルされた場合のご返金は12月28日(日)18:00までです。
- ・別途キャンセル手数料550円(税込)のご入金が必要です。



【お申込み期間】 綱島会員 **12月15日(月)11:00から12月28日(日)18:00まで**

綱島会員外 **12月16日(火)11:00から12月28日(日)18:00まで**

※綱島会員 = 綱島全会員様・メガロスプラチナ会員様・メガロスゴールド会員様



Group Power School

●2026年1月18日(日)・25日(日)

●日時 17:45～19:15 (90分)

Group Power のポイント解説 30分

Group Power 60 で実践！

●場所 スタジオB

●参加費 4,400円(税込)

●定員 10名 最少遂行人員 3名

【受付期間】

綱島会員の方は 12月15日(月)11:00より開始 綱島会員外の方は 12月16日(火)11:00より開始

綱島会員 = 綱島全会員様・メガロスプラチナ会員様・メガロスゴールド会員様

上記以外の方がご参加の場合は参加費に別途、施設利用料 1,210円(税込)を頂戴いたします。

スクール初回にメインフロントにてお支払ください。(1,210円で全日程参加が可能です)

※メガロス綱島会員で時間外の方は施設利用料金無料にてご参加いただけます。

(イベント前1時間、イベント終了後45分間の施設利用可能です。)

お申込みはメガロス綱島ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。

また、12月28日(日)18:00までに最小遂行人数に達しない場合は、

中止とさせていただきます。

【キャンセル返金】

お客様都合によるキャンセル返金は12月28日(日)18:00まで可能です。それ以降の返金は致しかねます。

キャンセル手数料550円(税込)を差し引いた金額のご返金がございます。

ご希望の方はお電話またはメインフロントにご連絡ください。

18日または25日どちらかの参加ができない場合も返金は致しかねます。予めご了承ください。



お申込みはこちらから