

メガロス綱島

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。

確定版

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】	【定員 43名】			【定員 35名】	【定員 43名】	デンスコート		9:30
10:00	【映像】 Group Fight 9:30~10:00				ベルヴィークストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子	太極拳 9:30~10:00 畑 明子			【映像】 Group Groove 9:40~10:10	トラディショナルヨーガ 9:20~10:05 山田 雅子	ベビミラク 9:15~10:00		10:00
10:30	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 43名】		アフタヌン 10:05~10:35 ※山田 雅子 【定員60名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】	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 中級:西村	10:30
11:00	ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加藤 りえ子	カーデオダンス 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】	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:西村	ビューティーフーロビリティス 10:20~10:50 遠藤 孝子	Group Centergy 10:15~11:00 草野 明日香			バレエ〜バーレックス〜 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
11:30	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【有料スクール】	【定員 43名】			【定員 35名】			アフタヌン 11:05~11:35 ※山田 雅子 【定員60名】	11:30
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		健康運動教室 REBORN'S FIT 11:15~12:15 久保木 英雄 ※詳細は別途	トラディショナルヨーガ 11:15~12:00 かおり	ホットベルヴィークストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】	ベビスクール 10:40~12:20	【有料短期クラス】	【定員43名】	【定員12名・高温クラス】	ホットヨーガ・ベーシック 11:30~12:15 山田 雅子 【有料・要予約】	12:00
12:30	フダンズスクール 12:10~13:10 成瀬 恵 ※詳細は別途	アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 恵一	ホットヨーガ・ベーシック 12:20~13:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	REBORN'S SWIM 12:10~13:10 西村 有希		【定員 43名】		Reffe Studio【定員 5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 30名】		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	12:30
13:00		【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】	マシンビリティス Total Basic 12:40~13:25 鈴木 海和子		【定員 35名】	【定員 38名】			13:00
13:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】	マシンビリティス Total Basic 12:40~13:25 鈴木 海和子		【定員 35名】	【定員 38名】			13:30
14:00	【定員 35名】	【有料クラス】			アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 38名】	マシンビリティス Total Basic 13:35~14:20 鈴木 海和子		【有料スクール】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		14:00
14:30	ウォーク&ダンス 14:15~15:00 かおり	コンディショニング 13:55~14:40 丹 恵一 ※詳細は別途			【登録制・定員30名】 健康ヨーグル 14:45~15:15 佐藤 竜太	【定員 43名】			健康運動教室 REBORN'S FIT 14:15~15:15 鈴木 海和子 ※詳細は別途	【有料短期クラス】	【定員12名・高温クラス】		14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00	【キッズスクール】 ミラク 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】 ミラク 15:30~16:30				【キッズスクール】 ミラク 15:30~16:30	【キッズスクール】 ミラク 15:30~16:30			16:00
16:30													16:30
17:00	【キッズスクール】 ミラク 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】 ミラクRUN 16:30~17:30		【キッズスクール】 ミラク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミラク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	Reffe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Reffe 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			Reffe Studio【定員 12名】				19:00
19:30	マシンビリティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 香果	【定員 38名】	ホットストレッチ（歪み改善） 19:15~20:00 石河 知可子 【有料・要予約】		マシンビリティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 香果		【定員12名・高温クラス】		マシンビリティス Total Basic 19:00~19:45 草野 明日香	【定員 38名】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】		19:30
20:00	Reffe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Reffe Studio【定員 12名】		【定員 10名】	ホットヨーガ・アドバンス 19:30~20:15 かおり 【有料・要予約】	Reffe Studio【定員 12名】				20:00
20:30	マシンビリティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 香果	【定員 38名】	ホットストレッチ（可動域改善） 20:15~21:00 石河 知可子 【有料・要予約】		マシンビリティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 香果		【定員 10名】	【有料クラス】	マシンビリティス Upper Body 20:00~20:45 草野 明日香	【定員 30名】	【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	20:30
21:00		Group Fight 20:30~21:15 佐藤 優太					【定員 10名】	ホット有料スクール 20:30~21:30 かおり ※詳細は別途		TOBIPPA 20:30~21:00 棚田 花菜	【定員12名・中温クラス】	スイムスクール 【中級】 20:00~21:00 スクール制 （有料） 野村	21:00
21:30	【定員 20名】	【定員 43名】			【定員 20名】				【定員 20名】	【定員 30名】	【定員 38名】	【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				【参加型・LIVE!レッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】	Group Fight 21:45~22:30 棚田 花菜	中温クラス	22:00
22:30													22:30
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 22:50 まで 施設閉館時間 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				23:00

確定版

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			
9:30	【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 9:30~10:15 山田 雅子	【定員 38名】			【定員 35名】 ミライ 7:30~9:30	【定員 43名】 ヘルヴィグストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員12名・高温クラス】 ホトヨーガ・ベアシック 9:45~10:30 atsu 【有料・要予約】		【キッズスクール】 ミライ 7:30~11:30	【定員 43名】 ベビーミライ 8:45~9:30		
10:00		【定員 38名】				【定員 35名】 ボディデザインエクス 10:50~11:35 遠藤 孝子	【定員12名・高温クラス】 ホトヨーガ・ベアシック 11:00~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】			【定員 38名】 トラディショナルヨーガ 9:45~10:30 山岸 厚子	【定員12名・高温クラス】 ホトヨーガ・ベアシック 10:45~11:30 山岸 厚子 【有料・要予約】	キッズスクール 9:00~12:00
10:30	【有料短期クラス】 フラススクール 10:45~11:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	バーニングエアロ 10:20~11:00 丹 恵一	【定員12名・高温クラス】 ホトヨーガ パワー・ベアシック 10:30~11:15 加藤 りえ子 【有料・要予約】	キッズスクール 10:30~11:30						【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホトヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山岸 厚子 【有料・要予約】	
11:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refle Studio【定員 5名】 マシビリティ Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 infinity flow※女性限定 12:00~12:30 大石 真由香	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 atsu			【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	Refle Studio【定員 5名】 ランニングサークル 11:30~12:15 瀧澤 真里奈	
11:30			Refle Studio【定員 5名】									
12:00	【定員 35名】 フラス 11:50~12:20 成瀬 恵	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	Refle Studio【定員 5名】		【定員 35名】 マシビリティ Lower Body 14:00~14:45 佐藤 優太	【定員 38名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤 優太				【定員 38名】 Group Fight 12:45~13:15 久保木 英雄	Refle Studio【定員 5名】 マシビリティ Upper Body 12:30~13:15 草野 明日香	
12:30	【定員 35名】 やさしいVIVE 12:40~13:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシビリティ Hip & Legs 12:45~13:30 草野 明日香			【定員 38名】 マシビリティ Total Basic 13:00~13:45 大石 真由香	【定員 38名】 ボディメイクエアロ 13:00~13:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホトヨーガ パワー・アドバンス 13:00~13:45 KURISU 【有料・要予約】	1FA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】 infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】 Group Power 13:35~14:20 久保木 英雄	Refle Studio【定員 5名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	
13:00	【有料短期クラス】				【定員 38名】 マシビリティ Total Basic 13:00~13:45 大石 真由香	【定員 38名】 マシビリティ Lower Body 14:00~14:45 佐藤 優太				【定員 35名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	Refle Studio【定員 5名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	
13:30	パレエスクール 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			【定員 38名】 マシビリティ Total Basic 13:00~13:45 大石 真由香	【定員 38名】 マシビリティ Lower Body 14:00~14:45 佐藤 優太				【定員 35名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	Refle Studio【定員 5名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	
14:00		【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹			【定員 38名】 マシビリティ Total Basic 13:00~13:45 大石 真由香	【定員 38名】 マシビリティ Lower Body 14:00~14:45 佐藤 優太				【定員 35名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	Refle Studio【定員 5名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	
14:30	【登録制・定員30名】 サークル 14:45~15:15 瀧澤 真里奈				【定員 38名】 マシビリティ Total Basic 13:00~13:45 大石 真由香	【定員 38名】 マシビリティ Lower Body 14:00~14:45 佐藤 優太				【定員 35名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	Refle Studio【定員 5名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	
15:00					【定員 38名】 マシビリティ Total Basic 13:00~13:45 大石 真由香	【定員 38名】 マシビリティ Lower Body 14:00~14:45 佐藤 優太				【定員 35名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	Refle Studio【定員 5名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	
15:30	【キッズスクール】 ミライ 15:30~16:30	【キッズスクール】 ミライ 15:30~16:30			【定員 38名】 マシビリティ Total Basic 13:00~13:45 大石 真由香	【定員 38名】 マシビリティ Lower Body 14:00~14:45 佐藤 優太				【定員 35名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	Refle Studio【定員 5名】 マシビリティ Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	
16:00		【キッズスクール】 ミライ 15:30~16:30										