

2026/1

メガロス綱島

※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。
※詳細は別途お知らせをご覧ください。

暫定版

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】 ベルグウィグストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子	【定員 43名】 太田孝 9:30~10:00 畑 明子			【定員 35名】 【映像】 Group Groove 9:20~10:05 山田 雅子	【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 ベビーミイイク 9:15~10:00		9:30
10:00	【定員 35名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加藤 りえ子	【定員 38名】 カーディダンス 10:10~10:55 谷口 浩子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベネシック 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	【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	【定員 43名】 Group Centery 10:15~11:00 草野 明日香		アクアダンス 10:05~10:35 米田 敦子 【定員60名】	【定員 35名】 バリエ〜バーレックス〜 10:30~11:00 浅見 千佳	【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12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベネシック 10:15~11:00 山田 雅子 【有料・要予約】	スイムスクール 【初級・上級】 10:00~11:00 スクール制 【有料】 初級:秋山 上級:高木	10:00
10:30													10:30
11:00		【定員 38名】 エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子		バーンアップ 11:00~11:30 西村	【有料スクール】 健康運動教室 REBORN'S FIT 11:15~12:15 久保木 英雄 ※詳細は別途	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 11:15~12:00 かおり	【定員12名・高温クラス】 ホットベルグウィグストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】	ベビーミイイク 10:40~12:20	【定員 35名】 バリエ 11:15~11:45 浅見 千佳	【定員43名】 バリエ〜バーレックス〜 11:50~12:20 松山 亜紀子		アフタヌーン 11:05~11:35 田中 ひかり 【定員60名】	11:00
11:30	【定員 35名】 フラダンス 11:25~11:55 成瀬 恵	【定員 38名】 アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 恵一							【有料短期クラス】 バリエスクール 11:55~12:55 浅見 千佳 ※詳細は別途				11:30
12:00	【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			REBORN'S SWIM 12:10~13:10 西村 (有料)		【定員 43名】 パワーヨーガ 12:10~12:40 かおり							12:00
12:30					【定員 35名】 エンジョイエアロ 13:00~13:30 HARU	【定員 38名】 Group Fight 13:00~13:45 久保木 英雄							12:30
13:00		【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 恵一		スイムトレーニング 13:10~13:40	【定員 35名】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 38名】 Group Power 14:05~14:35 久保木 英雄							13:00
13:30		【有料クラス】 コンディショニング 13:55~14:40 丹 恵一 ※詳細は別途											13:30
14:00	【定員 35名】 ウォーカリズム 14:15~15:00 かおり				【登録制・定員30名】 健康サクル 14:45~15:15 佐藤 優太	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:45 まよみ							14:00
14:30			キッズスイミングについては 12/22(月)に別途ご案内いたします。				キッズスイミングについては 12/22(月)に別途ご案内いたします。						14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
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 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30		デニスコート	キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	テニスコート		キッズスクール 13:40~19:00	16:00
16:30													16:30
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			17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	Refle Studio【定員 12名】 マンビラティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 香果	【定員 38名】 リトモス 19:30~20:15 中尾 桂子			Refle Studio【定員 12名】 マンビラティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 香果	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 赤崎 隆	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 19:30~20:15 かおり 【有料・要予約】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	Refle Studio【定員 12名】 マンビラティス Total Basic 19:15~20:00 本澤 沙也花	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しよ	【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	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	19:00
19:30													19:30
20:00	Refle Studio【定員 12名】 マンビラティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 香果	【定員 38名】 Group Fight 20:30~21:15 佐藤 優太			Refle Studio【定員 12名】 マンビラティス Total Basic 20:15~21:00 長谷川 香果	【定員 10名】 VOLTBOX 20:35~20:55 赤崎 隆	【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		Refle Studio【定員 12名】 マンビラティス Upper Body 20:15~21:00 草野 明日香	【定員 30名】 TOBIPPA 20:30~21:00 横田 花菜	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 21:00~21:45 かおり 【有料・要予約】	スイムスクール 【中級】 20:00~21:00 スクール制 【有料】 野村	20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 43名】 Group Centery 21:30~22:15 本澤 沙也花		スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Power 21:45~22:30 赤崎 隆	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 30名】 TOBIPPA 21:10~21:25 横田 花菜	中温クラス	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	21:30
22:00													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

