

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。

確定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua														
時間	月曜日				火曜日				水曜日				時間	
	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	【映像】 Group Fight 9:30~10:00				【定員 35名】 ベルグウィストストレッチ 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 9:40~10:10	【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 ペレミライク 9:15~10:00		9:30	
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】	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:西原	【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 Centergy 10:15~11:00 草野 明日香		アクアテニス 10:05~10:35 米田 敦子 【定員60名】	【定員 35名】 ハルエ〜バーレス〜 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・ベアシック 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	ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加藤 りえ子	カーディダンス 10:10~10:55 谷口 浩子	ホットヨーガ・ベアシック 10:15~11:00 山田 雅子 【有料・要予約】								ホットヨーガ・ベアシック 10:15~11:00 山田 雅子 【有料・要予約】		10:30	
11:00		【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】	バーンパルベッソ 11:00~11:30 西原 有樹	【有料スクール】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】 ホットベルグウィストストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】		【定員 35名】 ハルエ 11:15~11:45 浅見千佳		【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベアシック 11:30~12:15 山田 雅子 【有料・要予約】	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】	ホットヨーガ・ベアシック 11:20~13:05 三浦 安菜 【有料・要予約】		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 43名】 ホットベルグウィストストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】		【定員 35名】 ハルエ 11:15~11:45 浅見千佳	【定員43名】 バルトンソールシンセシス 11:50~12:20 山田 雅子	【定員 30名】 TOBIPPA 12:40~13:10 藤木 陽斗		11:30	
12:00	【有料短期クラス】		【定員12名・高温クラス】			【定員 43名】			【定員 35名】 ハルエ 11:55~12:25 浅見千佳 ※詳細は別途		【定員 30名】 TOBIPPA 12:40~13:10 藤木 陽斗		12:00	
12:30	フラダンススクール 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・ベアシック 12:20~13:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	REBORN'S SWIM 12:10~13:10 西原 有樹		【定員 43名】 パワーヨーガ 12:10~12:40 かおり	Refle Studio【定員 5名】					【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00	12:30	
13:00		【定員 38名】			【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	マンビラティス Total Basic 12:40~13:25 鈴木 海和子	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 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO		13:00	
13:30	【定員 35名】 やすらぎヨーガ 13:30~14:00 三浦 安菜	【有料クラス】			【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	マンビラティス Total Basic 13:35~14:20 鈴木 海和子				【定員 12名・高温クラス】		13:30	
14:00	【定員 35名】	コンディショニング 13:55~14:40 丹 恵一 ※詳細は別途							【有料スクール】	【有料短期クラス】	【定員12名・高温クラス】		14:00	
14:30	ウォーカラム 14:15~15:00 かおり				【登録制・定員30名】 健康ワーク 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 きよみ			健康運動教室 REBORN'S FIT 14:15~15:15 NAKANO ※詳細は別途		【定員12名・高温クラス】 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】	【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00	14:30	
15:00										【定員 43名】			【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00	15:00
15:30													【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00	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】 ミライク 15:30~16:30				【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30				キッズスクール 13:40~19:00	16:00
16:30	【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 13:40~19:00	16:30
17:00													キッズスクール 13:40~19:00	17:00
17:30													キッズスクール 13:40~19:00	17:30
18:00													キッズスクール 13:40~19:00	18:00
18:30													キッズスクール 13:40~19:00	18:30
19:00	Refle Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Refle Studio【定員 12名】				Refle Studio【定員 12名】				キッズスクール 13:40~19:00	19:00
19:30	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	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 瀬澤 真里奈	【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】	マンビラティス Total Basic 19:00~19:45 草野 明日香	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しよ	【有料クラス】		19:30	
20:00	Refle Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Refle Studio【定員 12名】	【定員 10名】 VOLTBOX 20:35~20:55 瀬澤 真里奈	【有料クラス】 ホット有酸素スクール 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 20:00~20:45 草野 明日香	【定員 30名】 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	20:00
20:30	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	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】		マンビラティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 香果	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 瀬澤 真里奈						【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】	20:30	
21:00													【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】	21:00
21:30	【定員 20名】	【定員 43名】		スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 20名】				【定員 20名】				【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】	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	【定員 38名】 Group Power 21:45~22:30 長谷川 香果	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【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	【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】	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	

