

※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。

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】 ベルヴィックスストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子	【定員 43名】 太極拳 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	【定員 43名】 ベビーミラック 9:15~10:00		9:30
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】 カーデオダンス 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	【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		【定員 43名】 アグダンス 10:05~10:35 ※田中 孝子 【定員60名】	【定員 35名】 バレエ・バレエダンス 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・ベーシック 10:15~11:00 松山 亜紀子 【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:西村	10:00
10:30	ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加藤 りす子												10:30
11:00		【定員 38名】 エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子		パーソナルレッスン 11:00~11:30 西村 (有料)	【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 かわり	【定員12名・高温クラス】 ホットベルヴィックスストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】	【定員 35名】 バレエ 11:15~11:45 浅見千佳				アグダンス 11:05~11:35 田中 孝子 【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 35名】 バレエ 11:15~11:45 浅見千佳	【定員 35名】 バレエスクール 11:55~12:55 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員43名】 バレトソールシンセシス 11:50~12:20 松山 亜紀子			11:30
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】				【定員 43名】 アドバンスエアロ 12:10~12:40 丸山 (有料)			【有料短期クラス】				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		REBORN'S SWIM 12:10~13:10 西村 (有料)								【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			【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 30名】 TOBIPPA 12:40~13:10 鹿木 陽斗			13:00
13:30		【有料クラス】		スイムトレーニング 13:10~13:40	【定員 35名】					【定員 38名】 フリースタイルSTAGE~HIPHOP~ 13:35~14:05 NAKANO		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00	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			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			【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	ウォーキング 14:15~15:00 かわり		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。		【登録制・定員30名】 健康サークル 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 きよみ	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。		健康運動教室 REBORN'S FIT 14:15~15:15 鹿木 陽斗 ※詳細は別途	ハウステンダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	【定員 43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】		14:30
15:00													15:00
15:30				キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミラック 15:30~16:30			キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミラック 15:30~16:30	Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香	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。	キッズスクール 13:40~19:00	15:30
16:00	【キッズスクール】 ミラック 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											16:00
16:30							テニスコート			テニスコート			16:30
17:00	【キッズスクール】 ミラック 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】 ミラック 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】 ミラックRUN 16:30~17:30		【キッズスクール】 ミラック 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミラック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】				【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30	【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】			KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	19:00
19:30	マンビラティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 春果	【定員 38名】 リトモス 19:30~20:15 中尾 桂子			マンビラティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 春果	【定員 10名】 マンビラティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 19:30~20:15 かわり 【有料・要予約】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	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 しょう	【有料クラス】 ホット有料スクール 19:45~20:45 かわり ※詳細は別途	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	19:30
20:00	Reffe Studio【定員 12名】				マンビラティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員 10名】 マンビラティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員12名・高温クラス】 ホット有料スクール 20:30~21:30 かわり ※詳細は別途		Reffe Studio【定員 12名】	【定員 30名】 Upper Body 20:15~21:00 草野 明日香	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 21:00~21:45 かわり 【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	マンビラティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員 38名】 Group Fight 20:30~21:15 佐藤 優太							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			20:30
21:00				スイムトレーニング 21:00~21:30									21:00
21:30	【定員 20名】	【定員 43名】 Group Centergy 21:30~22:15 本澤 沙也花			【定員 20名】	【定員 38名】 Group Power 21:45~22:30 長谷川 春果	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【定員 20名】	【定員 30名】 TOBIPPA 21:10~21:25 横田 花菜	【定員 38名】 Group Fight 21:45~22:30 横田 花菜	中温クラス	21:30
22:00	【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				【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30		★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		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

暫定版

[illegible]