

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ことがあります。
詳細はHPオンラインスケジュールをご確認ください。

確定版

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。

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua												
	月曜日			火曜日			水曜日					
9:00	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】	【定員 43名】			【定員 43名】	【定員 43名】	テニスコート	
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 遠藤 孝子	ペルソナスクレッチ 9: 20~10: 05 畠 明子			【定員 35名】	【定員 35名】	トライシナルヨガ 9: 20~10: 05 山田 雅子	9:30
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10: 15~11: 00 加鹿 りえ子	カーディオダンス 10: 10~10: 55 谷口 浩子	ホットヨガ・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 遠藤 孝子	【定員 35名】	Group Centergy 10: 15~11: 00 草野 明日香	アクリティクス 10: 00~11: 35 木田 神子 【定員60名】	【定員 35名】	【定員 43名】	トライシナルヨガ 9: 15~10: 00 山田 雅子	10:00	
11:00	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 43名】	ペビースクール 10: 40~12: 20	【定員 35名】	【定員 43名】	トライシナルヨガ 9: 15~10: 00 山田 雅子	10:30	
11:30	エクササイズ 11: 25~11: 55 成瀬 恵	エクササイズ 11: 10~11: 40 谷口 浩子	ホットヨガ・ベーシック 11: 20~12: 05 三浦 安菜 【有料・要予約】	スイムスクール 【初級・中級】 11: 00~11: 30 畠 明子 【有料】	【定員 35名】	【定員 43名】	ペビースクール 11: 10~11: 45 浅見 千佳	【定員 35名】	【定員 43名】	トライシナルヨガ 9: 15~10: 00 山田 雅子	11:00	
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		REBORNS SWIM 12: 10~13: 10 秋山 (有料)	REBORNS SWIM 12: 10~12: 40 秋山 (有料)	Refile Studio(定員 5名)	【定員 35名】	【定員 43名】	トライシナルヨガ 11: 15~12: 00 遠藤 孝子 【有料・要予約】	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	アドバンスアロ 12: 00~12: 45 丹 恵一	ホットヨガ・ベーシック 12: 20~13: 05 三浦 安菜 【有料・要予約】	スイムスクール 【中級・上級】 12: 10~13: 10 秋山 (有料)	【定員 35名】	【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 12: 40~13: 25 鈴木 海和子	【定員 35名】	【定員 30名】	トライシナルヨガ 11: 15~12: 00 遠藤 孝子 【有料・要予約】	12:30	
13:00	【定員 35名】	エクササイズ 13: 05~13: 35 丹 恵一	エクササイズ 13: 05~13: 35 丹 恵一	スイムトレーニング 13: 10~13: 40	【定員 35名】	【定員 35名】	マシンピラティス Total Basic 12: 40~13: 25 鈴木 海和子	【定員 35名】	【定員 35名】	トライシナルヨガ 11: 15~12: 00 遠藤 孝子 【有料・要予約】	13:00	
13:30	やすらぎヨガ 13: 30~14: 00 三浦 安菜	コンディショニング 13: 55~14: 40 丹 恵一	【有料クラス】		【定員 35名】	【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 13: 35~14: 20 鈴木 海和子	【定員 35名】	【定員 35名】	トライシナルヨガ 11: 35~12: 15 丹 恵一	13:30	
14:00	【定員 35名】	【定員 35名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 35名】	マシンピラティス Total Basic 13: 35~14: 20 鈴木 海和子	【定員 35名】	【定員 35名】	トライシナルヨガ 11: 35~12: 15 丹 恵一	14:00	
14:30	ウォーカジム 14: 15~15: 00 かおり	コンディショニング 13: 55~14: 40 丹 恵一	【有料クラス】		【定員 35名】	【定員 35名】	マシンピラティス Total Basic 13: 35~14: 20 鈴木 海和子	【定員 35名】	【定員 35名】	トライシナルヨガ 11: 35~12: 15 丹 恵一	14:30	
15:00					【定員 35名】	【定員 35名】	マシンピラティス Total Basic 13: 35~14: 20 鈴木 海和子	【定員 35名】	【定員 35名】	トライシナルヨガ 11: 35~12: 15 丹 恵一	15:00	
15:30	【キッズスクール】 ミライ 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 15: 30~16: 30		【キッズスクール】 ミライ 15: 30~16: 30	テニスコート	【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	テニスコート	キッズスクール 13:40~19:00	
16:00	【キッズスクール】 ミライ 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 15: 30~16: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	テニスコート	キッズスクール 13:40~19:00	
16:30	【キッズスクール】 ミライ 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 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	テニスコート	キッズスクール 13:40~19:00	
17:00				【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	テニスコート	キッズスクール 13:40~19:00	
17:30					【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	【キッズスクール】 ミライ 16: 30~17: 30	テニスコート	キッズスクール 13:40~19:00	
18:00											17:00	
18:30											18:00	
19:00											18:30	
19:30	Refile Studio(定員 12名)	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		Refile Studio(定員 12名)	【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 19: 15~20: 00 長谷川 春果	Refile Studio(定員 12名)	【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 19: 15~20: 00 長谷川 春果	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	
20:00	マシンピラティス Total Basic 19: 15~20: 00 長谷川 春果	リトモス 19: 30~20: 15 中尾 桂子	【定員 38名】	【定員 38名】	Refile Studio(定員 12名)	【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 19: 15~20: 00 長谷川 春果	Refile Studio(定員 12名)	【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 19: 15~20: 00 長谷川 春果	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	
20:30	マシンピラティス Hip & Legs 20: 15~21: 00 長谷川 春果	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	VOLTOBOX 20: 05~20: 25 横澤 真里奈	【定員 10名】	マシンピラティス Hip & Legs 20: 15~21: 00 長谷川 春果	VOLTOBOX 20: 35~20: 55 横澤 真里奈	【定員 10名】	マシンピラティス Upper Body 20: 00~20: 45 草野 明日香	ZUMBA (45分クラス) 19: 30~20: 10 しょう	
21:00	【定員 20名】	【定員 43名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 10名】	【定員 10名】	【定員 10名】	【定員 20名】	【定員 30名】	【定員 30名】	
21:30	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21: 30~22: 30	Group Centergy 21: 30~22: 15 佐藤 優太	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 20名】	【定員 30名】	【定員 30名】	
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: 45~22: 30 長谷川 春果	【定員 38名】	【定員 38名】	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21: 30~22: 30	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】
22:30											22:30	
23:00											23:00	
	マシンシム・プール利用時間は 22: 50 まで			施設閉館時間 23: 00			マシンシム・プール利用時間は 22: 50 まで			施設閉館時間 23: 00		
	マシンシム・プール利用時間は 22: 50 まで			マシンシム・プール利用時間は 22: 50 まで			マシンシム・プール利用時間は 22: 50 まで			マシンシム・プール利用時間は 22: 50 まで		

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ことがあります。
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。

確定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua														
	木曜日				土曜日				日曜日					
9:00	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	
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 38名】			ヨガ 7:30~9:30				【定員 12名・高温クラス】				9:30	
10:00	トライショナルヨガ 9:30~10:15 山田 雅子	エジョウエロー 9:35~10:05 丹 恵一			【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 12名・高温クラス】				10:00	
10:30	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】			ペルヴィックスストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	美曲線ヨガ 9:50~10:35 田中 江里香	ホットヨガ・ベーシック 10:05~10:35 石川 由美子 【有料・要予約】		【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	アラシヨガ 10:05~10:35 山岸 厚子	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 38名】	トライショナルヨガ 9:45~10:30 山岸 厚子	9:30
11:00	【有料短期クラス】	バーンエロー 10:20~11:00 丹 恵一			【定員 35名】	【定員 38名】			【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 12名・高温クラス】			10:00	
11:30	フラダンスクール 10:45~11:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	ボトヨガ パワーヨガ 10:30~11:15 加隈 理子 【有料・要予約】	【定員 38名】	【定員 35名】	ボディデザインビタイス 10:50~11:35 遠藤 孝子	ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 HBI	ホットヨガ・ベーシック 11:05~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】		【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	アドバイスエロー 10:45~11:30 山岸 厚子 【有料・要予約】	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 38名】	トライショナルヨガ 9:45~10:30 山岸 厚子	9:30
12:00	【定員 35名】	ソウルラン 11:50~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】	アロマヨガ 11:35~11:55	マシンピラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香	infinity flow※女性限定 12:00~12:20 大石 真由香	トライショナルヨガ 12:00~12:45 atsu		【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 12名・高温クラス】			11:30	
12:30	【定員 38名】	ラジス 11:50~12:20 成瀬 恵	【定員 35名】	マシンピラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香	Refe Studio【定員 5名】	マシンピラティス Hip & Legs 12:30~13:30 MISAKI	Refe Studio【定員 12名】	【定員 35名】	【定員 38名】	アドバイスエロー 10:45~11:30 山岸 厚子 【有料・要予約】	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 12名・高温クラス】	トライショナルヨガ 12:00~12:45 山岸 厚子	9:30
13:00	【定員 38名】	やさしいピレ 12:40~13:10 鈴木 結花	【定員 38名】	マシンピラティス Hip & Legs 12:45~13:30 MISAKI	Refe Studio【定員 5名】	マシンピラティス Hip & Legs 12:45~13:30 MISAKI	Refe Studio【定員 12名】	【定員 35名】	リモス 11:45~12:30 山岸 厚子	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 38名】	トライショナルヨガ 12:00~12:45 山岸 厚子	9:30	
13:30	【有料短期クラス】	バレエスクール 13:00~13:30 成瀬 恵	【定員 43名】	マシンピラティス Hip & Legs 13:00~13:30 MISAKI	Refe Studio【定員 5名】	マシンピラティス Hip & Legs 13:00~13:30 MISAKI	Refe Studio【定員 12名】	【定員 35名】	ランニングサークル 11:30~12:15 海津 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 38名】	マシンピラティス Upper Body 12:30~13:15 久保木 英雄	12:00	
14:00	バレエスクール 13:10~14:20 鈴木 結花 ※詳細は別途	マシンピラティス Hip & Legs 13:45~14:15 MISAKI	【定員 43名】	水中運動ワールド 【有料】 13:30~13:55 西脇 有里奈	Refe Studio【定員 12名】	マシンピラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	Refe Studio【定員 12名】	【定員 35名】	ランニングサークル 13:00~13:30 佐藤 優太	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 38名】	Group Fight 12:45~13:15 久保木 英雄	12:00	
14:30	【登録制・定員30名】	ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 14:45~15:15 根 沙樹	【キッズスクール】 ミライク 14:45~15:15 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 14:45~15:15 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 14:45~15:15 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 14:45~15:15 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	【キッズスクール】 ミライク 14:45~15:15 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 14:45~15:15 瀧澤 真里奈	【登録制・定員30名】	ポマドライサーキュ 14:30~15:00 大石 真由香	14:30	
15:00	【登録制・定員30名】	サークル 14:45~15:15 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【定員 30名】	マシンピラティス Hip & Legs 14:40~15:10 高垣 七瀬	15:00	
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	1・3週目 ウォーキング 2・4週目 健康	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【定員 30名】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	ポマドライサーキュ 14:30~15:00 大石 真由香	15:00	
16:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【定員 30名】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:15 Mana 【有料・要予約】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:15 Mana 【有料・要予約】	【定員 38名】	Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	15:30	
16:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 瀧澤 真里奈	【定員 30名】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:15 Mana 【有料・要予約】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:15 Mana 【有料・要予約】	【定員 38名】	Group Fight 12:45~13:15 久保木 英雄	15:30	
17:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【定員 35名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	TOBIPPA 16:35~17:05 露木 雄斗	15:30	
17:30	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【定員 35名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	Group Fight 15:45~16:25 長谷川 春果	15:30	
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【定員 35名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	15:30	
18:30	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【定員 35名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	Group Power スクール 17:45~19:15 長谷川 春果 ※1/18~25 詳細は別途	15:30	
19:00	Refe Studio【定員 12名】	マシンピラティス Hip & Legs 19:15~20:00 草野 明日香	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 12名・高温クラス】	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 12名】	ホットヨガ パワーアドバイス 18:00~18:45 吉田 静枝 【有料・要予約】	15:30	
19:30	マシンピラティス Hip & Legs 19:15~20:00 草野 明日香	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 30名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	マシンピラティス Hip & Legs 14:40~15:10 高垣 七瀬	15:30	
20:00	Refe Studio【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 20:15~21:00 草野 明日香	【登録制・定員30名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 30名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	マシンピラティス Hip & Legs 14:40~15:10 久保木 英雄	15:30	
20:30	マシンピラティス Total Basic 20:15~21:00 草野 明日香	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	マシンピラティス Hip & Legs 14:40~15:10 吉田 静枝 【有料・要予約】	15:30	
21:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 20名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 20名】	スイムスクール 【上級】 20:00~21:00 スヌーピー制 【有料】 瀧澤 真里奈	15:30	
21:30	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 20名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 20名】	スイムレーニング 21:00~21:30 スヌーピー制 【有料】 瀧澤 真里奈	15:30	
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 20名】	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【キッズスクール】 ミライクRUN 18:30~19:30 瀧澤 真里奈	【定員 20名】	スイムレーニング 21:00~21:30 スヌーピー制 【有料】 瀧澤 真里奈	15:30	
22:30	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30 瀧澤 真里奈													