

※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。

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			
	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	【映像】 Group Fight 9 : 25~9 : 55				【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	
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 : 10~10 : 55 ホットヨガ・ベーシック 10 : 15~11 : 00 山田 雅子 【有料・要予約】	ペルオーブスクレッジ 9 : 20~10 : 05 遠藤 孝子	太陽夢 9 : 30~10 : 00 畠 明子		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10 : 15~11 : 00 加鹿 りえ子			スイムスクール 【初級・中級】 10 : 10~10 : 55 ホットヨガ・ベーシック 10 : 15~11 : 00 山田 雅子 【有料・要予約】	Group Centergy 10 : 15~11 : 00	【定員 43名】	アラタシス 10 : 10~11 : 35 森田 紗子 【定員60名】	トライシオナルヨガ 9 : 20~10 : 05 山田 雅子	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
11:00	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員12名・高温クラス】		【有料スクール】	【定員 43名】	【定員 43名】	ペビースクール 10 : 40~12 : 20	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
11:30	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 43名】	ホットペリオドヨガ 11 : 10~11 : 40 畠 明子 【有料】	トライシオナルヨガ 11 : 10~11 : 45 遠藤 孝子 【有料・要予約】	ペビースクール 11 : 10~11 : 45 浅見 千佳	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
12:00	【有料短期クラス】			REBORNS SWIM 12:10~13:10 秋山 【有料】	【定員 43名】	【定員 35名】	マシンピラティス 【中級・上級】 12 : 40~13 : 25 鈴木 海和子	【定員 30名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
12:30	フラダンススクール 12 : 10~13 : 10 成瀬 恵 ※詳細は別途			【定員 43名】	エクササイズ 11 : 20~12 : 05 三浦 安菜 【有料・要予約】	Group Fight 13 : 00~13 : 45 久保木 英雄 ※詳細は別途	TOBIPPA 12 : 40~13 : 10 鶴木 龍斗	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】
13:00				REBORNS SWIM 12:10~13:10 秋山 【有料】	【定員 38名】	【定員 35名】	マシンピラティス 【中級・上級】 12 : 40~13 : 25 鈴木 海和子	【定員 30名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
13:30	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員 43名】		【定員 35名】	エクササイズ 13 : 00~13 : 30 HARU	Group Fight 13 : 00~13 : 45 久保木 英雄	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
14:00	【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】		【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 30名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
14:30	【定員 35名】	【定員 35名】	【定員 38名】		【定員 35名】	アドバンスアロ 12 : 00~12 : 45 丹 恵一	Group Power 14 : 05~14 : 35 久保木 英雄	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
15:00	【ワーカークラス】 14 : 15~15 : 00 かおり				【定員 35名】	エクササイズ 13 : 10~13:40	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 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
15:30					【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 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
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 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	【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	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30
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	【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
17:00	【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RUN 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
17:30					【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中3年生 17 : 30~18 : 30							
18:00					【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18 : 30~19 : 30							
18:30					【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】	【定員 12名】
19:00	Refle Studio(定員 12名)	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		Refle 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】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】
19:30	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】	ホットトトト(歪み改善) 19 : 15~20 : 00 石河 知可子 【有料・要予約】	Refle Studio(定員 12名)	マシンピラティス Total Basic 19 : 15~20 : 00 長谷川 春果	【定員 10名】	【定員 10名】	【定員 10名】	ZUMBA (45分クラス) 19 : 25~20 : 10 しょう	【定員 38名】	【定員 38名】
20:00	Refle Studio(定員 12名)	【定員 38名】	【定員 38名】	ホットトトト(可動域改善) 20 : 15~21 : 00 石河 知可子 【有料・要予約】	Refle Studio(定員 12名)	マシンピラティス Hip & Legs 20 : 15~21 : 00 長谷川 春果	【定員 10名】	【定員 10名】	【定員 10名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】
20:30	マシンピラティス Hip & Legs 20 : 15~21 : 00 長谷川 春果	佐藤 優太	【定員 43名】	スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 20名】	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】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】
21:00	【定員 20名】				【定員 20名】	【定員 20名】	ホット有料スクール 20 : 30~21 : 30 かおり ※詳細は別途	【定員 20名】	【定員 20名】	【定員 30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 本澤 涉也	【定員 43名】	【定員 43名】	【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	★ピギナーカラス★ 入会から1年以内の方限定	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】
22:00					【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30~22 : 30	Group Power 21 : 45~22 : 30 長谷川 春果	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】
22:30												
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	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

