

※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	【映像】 Group Fight 9:25~9:55				【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 35名】 ペビーミックス 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		アパダンス 10:05~10:35 ※田中 孝子 【定員60名】	【定員 35名】 パルエー・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 35名】	【定員 38名】 エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 11:20~12:05 三浦 安菜 【有料・要予約】	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	【定員 35名】 パルエー 11:55~12:55 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員43名】 バレエ・バレエ・バレエ 11:30~12:00 山田 雅子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 11:20~12:05 松山 亜紀子 【有料・要予約】	アパダンス 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 38名】											11:30
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】						【有料短期クラス】	【定員 30名】 TOBIPPA 12:40~13:10 鹿木 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		REBORN'S SWIM 12:10~13:10 西村 (有料)		【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	マシンプラティス Total Basic 12:40~13:25 鈴木 海和子	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】 フリースタイル・ヒップホップ 13:35~14:05 NAKANO	【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	12:30
13:00		【定員 38名】						Refle Studio(定員 5名)					13:00
13:30	【定員 35名】 やすらぎヨーガ 13:30~14:00 三浦 安菜	【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】	【定員 38名】 Group Power 14:05~14:35 久保木 英雄	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:45 きよみ	マシンプラティス Total Basic 13:35~14:20 鈴木 海和子					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			【登録制・定員30名】 健康サークル 14:45~15:15 佐藤 優太				【有料スクール】 健康運動教室 REBORN'S FIT 14:15~15:15 鹿木 陽斗 ※詳細は別途	【定員 38名】 パルエー・バレエ・バレエ 14:15~15:00 NAKANO	【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】		14:00
14:30	【定員 35名】 ウォーク&ダンス 14:15~15:00 かわり												14:30
15:00													15:00
15:30	【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			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	【定員 43名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		キッズスクール 13:40~19:00	15:30
16:00													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】 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 16:30~17:30					16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													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)	【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30			Refle Studio(定員 12名)				19:00
19:30	マシンプラティス 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	【定員12名・高温クラス】 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】		マシンプラティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 香果			【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】	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しょう	【定員 30名】 マシンプラティス Upper Body 20:00~20:45 草野 明日香	【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	スイムスクール 【中級】 20:00~21:00 スクール制 【有料】 野村	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)								20:00
20:30	マシンプラティス 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	【定員12名・高温クラス】 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】		マシンプラティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 香果			【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 鹿澤 真恵奈	【定員 30名】 TOBIPPA 20:30~21:00 棚田 花菜	【定員 30名】 マシンプラティス Upper Body 21:00~21:45 かわり 【有料・要予約】	【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】		20:30
21:00													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】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Fight 21:45~22:30 棚田 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								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**