

※LIVEレッスンは急遽代行または代替になることが
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。

暫定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

時間	木曜日				土曜日				日曜日				
	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												
9:30	【定員 35名】 トレンジショナルヨガ 9:30~10:15 山田 雅子	【定員 38名】 エンジェルエアロ 9:35~10:05 丹 憲一			【定員 35名】 エンジェルエアロ 7:30~9:30	【定員 43名】 ベルグウィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 9:45~10:30 atsu		【キッズスクール】 ミイク 7:30~11:30	【定員 43名】 ベネズエラ 8:45~9:30		キッズスクール 9:00~12:00	
10:00		【定員 38名】 パニングエアロ 10:20~11:00 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】 キッズスイミングについては 別途ご案内いたします。		【定員 35名】 ボディアゲイブルティス 10:50~11:35 遠藤 孝子	【定員 38名】 ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 トビ	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
10:30	【有料短期クラス】 フランチスクール 10:45~11:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO		キッズスクール 10:30~11:30									
11:00		【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子			【定員 35名】 【映倫】 Group Century 12:00~12:30	【定員 43名】 トレンジショナルヨガ 12:00~12:45 atsu				【定員 35名】 トレンジショナルヨガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 リモス 11:45~12:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 1Fアフタースクールルーム ランニングサークル 11:30~12:15 滝澤 真里奈	キッズスクール 9:00~12:00
11:30	【定員 35名】 フランチ 11:50~12:20 成瀬 恵	【定員 38名】 マシビリティス 11:45~12:30 草野 明日香											
12:00	【定員 35名】 やさしいUVE 12:40~13:10 鈴木 結花	【定員 38名】 アドバンスエアロ 13:00~13:30 MISAKI	【定員12名・高温クラス】 マシビリティス 12:45~13:30 草野 明日香		【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30~13:30 遠藤	【定員 38名】 マシビリティス Total Basic 13:00~13:45 滝澤 真里奈	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ パワー・アドバンス 13:00~13:45 KURISU			【定員 35名】 Group Fight 12:45~13:15 久保木 英雄	【定員 38名】 Group Power 13:35~14:20 久保木 英雄	【定員12名・高温クラス】 マシビリティス Lower Body 12:30~13:15 草野 明日香	
12:30	【定員 35名】 やさしいUVE 12:40~13:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシビリティス 12:45~13:30 草野 明日香											
13:00	【有料短期クラス】 パレススクール 13:20~14:20 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 43名】 やさしいピラティス 13:45~14:15 MISAKI			【定員 38名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤 優太	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】 Group Power 13:35~14:20 久保木 英雄	【定員12名・高温クラス】 マシビリティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	
13:30		【定員 38名】 エアダンス 14:00~14:30 山本 恵子【定員60名】								【登録制・定員30名】 ボディアゲイブルティス 14:30~15:00 棚田 花菜	【定員 30名】 TOBIPPA 14:40~15:10 高垣 七瀬	【定員12名・中温クラス】 マシビリティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
14:00	【登録制・定員30名】 サークル 14:45~15:15 滝澤 真里奈	【定員 38名】 ジズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹											
14:30		【定員 38名】 マシビリティス Lower Body 14:00~14:45 滝澤 真里奈											
15:00	【キッズスクール】 ミイク 15:30~16:30	1・3週目 ウォーキング 2・4週目 健康	キッズスイミングについては 別途ご案内いたします。	キッズスクール 14:40~19:00	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 38名】 マシビリティス Total Basic 15:30~16:15 Mana	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 15:30~16:15 Mana			【定員 38名】 Group Fight 15:40~16:25 長谷川 春果	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	【定員12名・中温クラス】 マシビリティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	キッズスクール 14:40~17:00
15:30													
16:00	【キッズスクール】 ミイク 15:30~16:30												
16:30	【キッズスクール】 ミイク 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			【定員 30名】 TOBIPPA 16:35~17:05 露木 隆斗	【定員 38名】 Group Blast 17:25~18:10 高島 和希	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・アドバンス 16:45~17:30 Mana			【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	【定員12名・中温クラス】 マシビリティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
17:00		【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											
17:30	【キッズスクール】 ミイクRUN 17:45~18:45	【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30											
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		【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30											
19:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員12名・高温クラス】											
19:30	マシビリティス Hip & Legs 19:15~20:00 草野 明日香	【登録制・定員30名】 ボディアゲイブルティス 20:00~20:30 久保木 英雄	【定員12名・高温クラス】										
20:00	Refe Studio【定員 12名】	【登録制・定員30名】 ボディアゲイブルティス 20:00~20:30 久保木 英雄											
20:30	マシビリティス Total Basic 20:15~21:00 草野 明日香	【有料短期クラス】 ピラティス 20:30~21:30 吉田 静枝 ※詳細は別途											
21:00	【定員 20名】	【定員 38名】											
21:30	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	Group Blast 21:45~22:30 滝澤 真里奈											
22:00													
22:30													
23:00	マシビリティス・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00												

キッズスイミングについては
別途ご案内いたします。

ベニススイミングについては
別途ご案内いたします。

キッズスイミングについては
別途ご案内いたします。

★ピロギョークラス★
入金が1年以内の方限定

～スタジオWEB予約について～

- ・全スタジオレッスンはWEB予約制となります。(映像クラスを除く)
- ・各レッスンを終了後に3週先まで同レッスンの予約が可能です。

例)
10月2日(土) 9:50~10:35のベルグウィックストレッチのレッスンを終了後、
10月23日(土)のベルグウィックストレッチの予約が可能。

マシビリティス・プール利用時間は 20:50 まで 施設閉館時間 21:00

全クラス(WEB予約制)となります。※映像レッスンを除く
MEGALOSアプリよりご予約の上、ご参加ください。

・予約可能枠・会員様別にご異なりますので、別途案内をご確認ください。
・WEB予約制は、レッスン開始30分前
・WEB予約キャンセル・レッスン開始30分前
キャンセル待ち受付：キャンセル待ちが可能な場合、キャンセル待ち登録者に一斉メールが送信されます。
※整理券の配布はございません。
※スマートフォンをお持ちでない方は、館内タブレットよりご予約頂けます。詳細に関しては別途ご案内をご確認ください。
・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。
・全クラス、マスク(ネックタイター等を含む)は任意となっております。会話や声出しに関してはご遠慮いただいております。

クラス詳細

- ・スタジオ緑色 → 初心者~初級者向けクラスです。
- ・スタジオ青色 → 映像クラスです。
- ・スタジオ黄色 → 前月からの変更点です。
- ・スタジオオレンジ → 登録制のサークルです。登録は1Fインフロントにて承ります。
- ・スタジオピンク色 → ルシェ会員様専用のクラスです。
- ・プール緑色 → アクア・ファン系プログラムです。定員がございません。

マシビリティス・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00

□ [映像] (映像レッスン) について

・WEB予約は不要です。レッスン開始前までスタジオにお越しください。参加は先着順となります。

□ 予約制について (■有料・要予約)

・有料・定員制のプログラムになっておりますので、事前に1階インフロントまでご予約(電話予約)が必要です。

・都度利用レッスン参加の方は当日1階券売機にてチケットを購入後、1階インフロントにてご予約をお願い致します。

・シラビプログラムは高温・多湿の中で行いますので、体調が優れない場合はお控えください。

※必ずお水を1リットル以上お持ちください。

□ プールについて

・当日、プールサイドカウンターにてご希望のプログラム台帳にお名前を記入していただけます。

・プログラムの受付はレッスン開始1時間前よりプールカウンターにておこないます。(台帳記入もしくは参加者カードの配布)

・終日フリー遊泳コース・歩行専用コースはご用意しております。

・祝日は19時以降のプログラムは中止となります。

・スケジュールは変更する場合がございますので、予めご注意ください。

・レッスンの途中入場・途中退場はお断りしております。

・プールプログラム休講日：毎月10日・20日・30日

※有料プログラム以外のレッスンはお休みとなります。