

※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 43名】 ベビーミミック 9:15~10:00		9:30
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】 カーチスダンス 10:10~10:55 谷口 浩子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベージック 10:15~11:00 山田 雅子	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:田中	【定員 35名】 ビューティーフロ・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		アキダダンス 10:05~10:35 *田中 孝子 【定員60名】	【定員 35名】 パルエー・バレエ・ストレッチ 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・ベージック 10:15~11:00 松山 亜紀子	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:高木	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】 エンタライエプロ 11:10~11:40 谷口 浩子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベージック 11:20~12:05 三浦 安菜	ベージュ・ストレッチ 11:00~11:30 秋山 (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 11:15~12:05 遠藤 孝子	ベビーミミック 10:40~12:20	【定員 35名】 パルエ 11:15~11:45 浅見 千佳	【定員43名】 パルエ・ストレッチ・ゼロ 11:30~12:00 松山 亜紀子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベージック 11:30~12:15 山田 雅子	アキダダンス 11:05~11:35 田中 ひとみ 【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】							【有料短期クラス】 パルエスクール 11:55~12:55 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員30名】 TOBIPPA 12:40~13:10 鹿木 陽斗		【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00	11:30
12:00	【有料短期クラス】	アドバンスエプロ 12:00~12:45 丹 恵一	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベージック 12:20~13:05 三浦 安菜		【定員 35名】	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 12:40~13:25 鈴木 海和子	Refle Studio【定員 5名】	スイムスクール 【中級・上級】 12:30~13:30 スクール制 (有料) 中級:田中 上級:秋山	【定員 35名】	【定員 38名】 Group Fight 13:20~13:50			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	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:35~14:20 鈴木 海和子	Refle Studio【定員 5名】						12:30
13:00	【定員 35名】 やすらぎヨーガ 13:30~14:00 三浦 安菜	【有料クラス】 コンディショニング 13:55~14:40 丹 恵一 ※詳細は別途		スイムトレーニング 13:10~13:40	【定員 35名】	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:35~14:20 鈴木 海和子							13:00
13:30					【定員 35名】	【定員 38名】 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】				【定員 35名】	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:35~14:20 鈴木 海和子							14:00
14:30	ウォーク&ジム 14:15~15:00 かわり				【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							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	【キッズダンススクール】 年中〜小学校2年生 16:30~17:30		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】 ミライク 15:30~16:30	【キッズスクール】 ミライクRUN 16:30~17:30		キッズスイミングについては 別途ご案内いたします。	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							16:30
17:00													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	Refle Studio【定員 12名】 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		Refle Studio【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 香果	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 キヌト	【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	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	マシンプラティス Total Basic 19:00~19:45 草野 明日香	【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】	19:00
19:30	Refle Studio【定員 12名】				Refle Studio【定員 12名】	【定員 10名】 VOLTBOX 20:35~20:55 キヌト	【有料クラス】 ホット有料スクール 20:30~21:30 かわり ※詳細は別途		Refle Studio【定員 12名】 マシンプラティス Upper Body 20:00~20:45 草野 明日香	【定員 30名】 TOBIPPA 20:30~21:00 棚田 花菜	【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		19:30
20:00	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		マシンプラティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 香果	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 キヌト			【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		20:00
20:30													20:30
21:00	【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 38名】							21:00
21:30	【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	【定員 38名】 Group Power 21:45~22:30 長谷川 香果	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	マシニング・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシニング・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシニング・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				23:00

[illegible]