

2026/3

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。

暫定版

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						
	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】 ペルヨガ・ストレッチ 9: 30~10: 05 遠藤 孝子	【定員 43名】 太極拳 9: 30~10: 00 畠 明子			【定員 43名】 トライシオナルヨガ 9: 20~10: 05 山田 雅子	9:30			
10:00	【定員 35名】 ヒーリングアロマヨガ 10: 15~11: 00 加鹿 理子	【定員 12名・高温クラス】 カラーディオダンス 10: 10~10: 55 谷口 浩子	スイムスクール 【初級・中級】 10: 00~11: 00 ホットヨガ・ベーシック 10: 15~11: 00 山田 雅子	【定員 35名】 ピューティーフローラティス 10: 20~10: 50 遠藤 孝子	Group Centergy 10: 15~11: 00 草野 明日香	【アクリシス】 10: 00~10: 35 米田 伸子 【定員 60名】	【定員 35名】 トライシオナルヨガ 9: 40~10: 10 山田 雅子	【定員 43名】 トライシオナルヨガ 9: 15~10: 00 山田 雅子	【定員 12名・高温クラス】 ヒーリングアロマヨガ 10: 20~11: 05 松山 垂紀子	10:00			
10:30	【定員 38名】 ヒーリングアロマヨガ 10: 15~11: 00 加鹿 理子	【定員 12名・高温クラス】 カラーディオダンス 10: 10~10: 55 谷口 浩子	スイムスクール 【初級・中級】 10: 00~11: 00 ホットヨガ・ベーシック 10: 15~11: 00 山田 雅子	【定員 38名】 ピューティーフローラティス 10: 20~10: 50 遠藤 孝子	Group Centergy 10: 15~11: 00 草野 明日香	【アクリシス】 10: 00~10: 35 米田 伸子 【定員 60名】	【定員 35名】 トライシオナルヨガ 9: 40~10: 10 山田 雅子	【定員 43名】 トライシオナルヨガ 9: 15~10: 00 山田 雅子	【定員 12名・高温クラス】 ヒーリングアロマヨガ 10: 20~11: 05 松山 垂紀子	10:30			
11:00	【定員 38名】 エクササイズ 11: 10~11: 40 谷口 浩子	【定員 12名・高温クラス】 カラーディオダンス 11: 10~11: 40 谷口 浩子	【有料スクール】 11: 00~11: 30 ホットヨガセミナー 冷え・むくみ 11: 20~12: 05 三浦 安菜	【定員 38名】 ピューティーフローラティス 10: 20~10: 50 遠藤 孝子	【定員 43名】 Group Centergy 10: 15~11: 00 草野 明日香	【アクリシス】 10: 00~10: 35 米田 伸子 【定員 60名】	【定員 35名】 トライシオナルヨガ 9: 40~10: 10 山田 雅子	【定員 43名】 トライシオナルヨガ 9: 15~10: 00 山田 雅子	【定員 12名・高温クラス】 ヒーリングアロマヨガ 10: 20~11: 05 松山 垂紀子	11:00			
11:30	【定員 35名】 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】 アドバンスアロ 12: 00~12: 45 丹 恵一	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 12: 20~13: 05 三浦 安菜	【定員 38名】 エクササイズ 13: 05~13: 35 丹 恵一	【定員 35名】 スイムトレーニング 13: 10~13: 40	【定員 35名】 エクササイズ 13: 00~13: 30 HARU	【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】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 かおり	【定員 43名】 ペリエスクール 10: 40~12: 20	【定員 43名】 ペリエスクール 11: 15~11: 45 浅見 千佳	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10: 30~11: 00 松山 垂紀子	11:30	
12:00	【有料短期クラス】 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】 アドバンスアロ 12: 00~12: 45 丹 恵一	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 12: 20~13: 05 三浦 安菜	【定員 35名】 エクササイズ 13: 05~13: 35 丹 恵一	【定員 35名】 スイムトレーニング 13: 10~13: 40	【定員 35名】 エクササイズ 13: 00~13: 30 HARU	【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】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 かおり	【定員 43名】 Refle Studio(定員 5名)	【定員 30名】 スイムスクール 【中級・上級】 12: 00~13: 30 スケル制 【有料】 中級:田中 上級:秋山	【定員 43名】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 山田 雅子	【定員 12名・高温クラス】 ペリエスクール 12: 00~12: 00 松山 垂紀子	12:00
12:30	【定員 35名】 エクササイズ 12: 10~13: 10 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】 アドバンスアロ 12: 00~12: 45 丹 恵一	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 12: 20~13: 05 三浦 安菜	【定員 35名】 エクササイズ 13: 05~13: 35 丹 恵一	【定員 35名】 スイムトレーニング 13: 10~13: 40	【定員 35名】 エクササイズ 13: 00~13: 30 HARU	【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】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 かおり	【定員 43名】 Refle Studio(定員 5名)	【定員 30名】 TOBIPPA 12: 40~13: 10 露木 隆斗	【定員 43名】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 山田 雅子	【定員 12名・高温クラス】 ペリエスクール 12: 00~12: 00 松山 垂紀子	12:30
13:00	【定員 35名】 エクササイズ 13: 10~13: 10 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】 アドバンスアロ 12: 00~12: 45 丹 恵一	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 12: 20~13: 05 三浦 安菜	【定員 35名】 エクササイズ 13: 05~13: 35 丹 恵一	【定員 35名】 スイムトレーニング 13: 10~13: 40	【定員 35名】 エクササイズ 13: 00~13: 30 HARU	【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】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 かおり	【定員 43名】 Refle Studio(定員 5名)	【定員 30名】 TOBIPPA 12: 40~13: 10 露木 隆斗	【定員 43名】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 山田 雅子	【定員 12名・高温クラス】 ペリエスクール 12: 00~12: 00 松山 垂紀子	13:00
13:30	【定員 35名】 エクササイズ 13: 10~13: 10 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】 アドバンスアロ 12: 00~12: 45 丹 恵一	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 12: 20~13: 05 三浦 安菜	【定員 35名】 エクササイズ 13: 05~13: 35 丹 恵一	【定員 35名】 スイムトレーニング 13: 10~13: 40	【定員 35名】 エクササイズ 13: 00~13: 30 HARU	【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】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 かおり	【定員 43名】 Refle Studio(定員 5名)	【定員 30名】 TOBIPPA 12: 40~13: 10 露木 隆斗	【定員 43名】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 山田 雅子	【定員 12名・高温クラス】 ペリエスクール 12: 00~12: 00 松山 垂紀子	13:30
14:00	【定員 35名】 コンディショニング 13: 55~14: 40 丹 恵一	【定員 35名】 エクササイズ 13: 55~14: 40 丹 恵一	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 12: 20~13: 05 三浦 安菜	【定員 35名】 エクササイズ 13: 55~14: 40 丹 恵一	【定員 35名】 スイムトレーニング 13: 10~13: 40	【定員 35名】 エクササイズ 13: 00~13: 30 HARU	【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】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 かおり	【定員 43名】 Refle Studio(定員 5名)	【定員 30名】 TOBIPPA 12: 40~13: 10 露木 隆斗	【定員 43名】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 山田 雅子	【定員 12名・高温クラス】 ペリエスクール 12: 00~12: 00 松山 垂紀子	14:00
14:30	【定員 35名】 ウォーカビズム 14: 15~15: 00 かおり	【定員 35名】 コンディショニング 13: 55~14: 40 丹 恵一	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 12: 20~13: 05 三浦 安菜	【定員 35名】 エクササイズ 13: 55~14: 40 丹 恵一	【定員 35名】 スイムトレーニング 13: 10~13: 40	【定員 35名】 エクササイズ 13: 00~13: 30 HARU	【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】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 かおり	【定員 43名】 Refle Studio(定員 5名)	【定員 30名】 TOBIPPA 12: 40~13: 10 露木 隆斗	【定員 43名】 トライシオナルヨガ 11: 15~12: 00 山田 雅子	【定員 12名・高温クラス】 ペリエスクール 12: 00~12: 00 松山 垂紀子	14:30
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 13:40~19:00	【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: 00~15: 45 きよみ	【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 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 13:40~19:00	【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: 00~15: 45 きよみ	【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 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 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 13:40~19:00
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 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 13:40~19:00
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	【有料短期クラス】 マシンピラティス Total Basic 19: 15~20: 00 長谷川 春果	【定員 38名】 ホットストレッチ (歪み改善) 19: 30~20: 15 中尾 桂子	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 00 長谷川 春果	【定員 38名】 マシンピラティス Total Basic 19: 15~20: 00 石河 知可子	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 00 長谷川 春果	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 00 長谷川 春果	【定員 10名】 VOLTBX 20: 05~20: 25 キット付	【定員 10名】 マシンピラティス Hip & Legs 20: 15~21: 00 石河 知可子	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 15 かおり	【定員 38名】 KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	【定員 38名】 マシンピラティス Total Basic 19: 00~19: 45 草野 明日香	【定員 43名】 KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	19:00
20:00	【定員 12名】 Refle Studio(定員 12名)	【定員 38名】 ホットストレッチ (歪み改善) 19: 30~20: 15 中尾 桂子	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 00 長谷川 春果	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 00 長谷川 春果	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 00 長谷川 春果	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 00 長谷川 春果	【定員 10名】 VOLTBX 20: 05~20: 25 キット付	【定員 10名】 マシンピラティス Hip & Legs 20: 15~21: 00 石河 知可子	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 15 かおり	【定員 38名】 Refle Studio(定員 12名)	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19: 25~20: 10 しょう	【定員 43名】 KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	19:30
20:30	【定員 38名】 マシンピラティス Hip & Legs 20: 15~21: 00 長谷川 春果	【定員 38名】 Group Fight 20: 30~21: 15 佐藤 優太	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~21: 00 石河 知可子	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 55 かおり	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 55 かおり	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 55 かおり	【定員 10名】 VOLTBX 20: 35~20: 55 キット付	【定員 10名】 マシンピラティス Hip & Legs 20: 15~21: 00 長谷川 春果	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨガ・アロマヨガ 19: 15~20: 15 かおり	【定員 38名】 Refle Studio(定員 12名)	【定員 38名】 マシンピラティス Upper Body 20: 00~20: 45 草野 明日香	【定員 43名】 TOBIPPA 20: 45~21: 00 柳田 花菜	20:00
21:00	【定員 20名】 Refle Studio(定員 20名)	【定員 43名】 ホットストレッチ 21: 00~21: 30 キット付	【定員 20名】 スイムトレーニング 21: 00~21: 30	【定員 20名】 VOLTBX 21: 05~21: 25 キット付	【定員 38名】 ホットヨガ・アロマヨガ 20: 30~21: 30 かおり	【定員 20名】 ホットヨガ・アロマヨガ 20: 30~21: 30 かおり	【定員 20名】 VOLTBX 21: 05~21: 25 キット付	【定員 20名】 マシンピラティス Group Power 21: 45~22: 30 長谷川 春果	【定員 20名】 ホットヨガ・アロマヨガ 20: 30~21: 30 かおり	【定員 20名】 Refle Studio(定員 20名)	【定員 20名】 ZUMBA (45分クラス) 21: 30~22: 10 柳田 花菜	【定員 38名】 TOBIPPA 21: 30~21: 45 柳田 花菜	21:00
21:30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21: 30~22: 30 本澤 涉也	【定員 43名】 Group Centergy 21: 30~22: 15 佐藤 優太	【定員 20名】 スイムトレーニング 21: 00~21: 30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21: 30~22: 30	【定員 38名】 ★ピギナーカラス★ 入会から1年内の方限定	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21: 30~22: 30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21: 30~22: 30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21: 30~22: 30	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21				

2026/3

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。

暫定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua														
	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				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	エジョナリヨガ 9:35~10:05 丹 恵一			【定員 35名】	【定員 43名】			ホットヨガ・ベーシック 9:45~10:30 atsu	アラシヨガ 10:05~10:35 石川 由美(60名)			10:00	
10:30	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】	キッズスミングについて 別途ご案内いたします。		ペルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	美曲線ヨガ 9:50~10:35 田中 江里香			【キッズスクール】	ミライク 7:30~11:30			10:30	
11:00	【有料短期クラス】	バーンエクロ 10:20~11:00 丹 恵一	ホットヨガ 10:30~11:15 加鹿 里え	キッズスクール 10:30~11:30	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】		【キッズスクール】	ミライク 7:30~11:30			11:00	
11:30	【定員 38名】	フラダンスクール 10:45~11:30 成瀬 恵 ※詳細は別途			ボディデザインピラティス 10:50~11:35 遠藤 孝子	ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 トビー	ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香	ベビーステップ 10:40~12:20	【キッズスクール】	ミライク 7:30~11:30			11:30	
12:00	【定員 35名】	ソウルダンス 11:50~11:45 KAZOO			Refe Studio【定員 5名】	アロマヨガ (アラマ) 11:35~11:55	【映像】 Group Centergy 12:00~12:20		【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】			12:00	
12:30	【定員 38名】	ラジス 11:50~12:20 成瀬 恵			マシンピラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香	トライショナルヨガ 12:00~12:45 atsu			【定員 35名】	1Fアフタースクールルーム			12:30	
13:00	【定員 35名】	ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子			Refe Studio【定員 5名】	マシンピラティス Hip & Legs 12:30~13:30 MISAKI	【定員 35名】		【定員 38名】	リモス	ラジニヨガ・サーカル 11:30~12:15 中尾 桂子	スイムスクール 【中級・上級】 12:00~13:00	13:00	
13:30	【定員 38名】	やさしいピラ 12:40~13:10 鈴木 結花			【有料イベント】 ブリミングリップ 【上級】 12:30~13:30 通題	マシンピラティス Total Basic 13:00~13:45 瀧澤 真里奈	【定員 35名】		トライショナルヨガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】	マシンピラティス Lower Body 12:30~13:15 久保木 英雄	スイムスクール 【ミドル】 13:00~14:00	13:30	
14:00	【定員 43名】	マシンピラティス アロマエクロ 13:00~13:30 MISAKI			Refe Studio【定員 12名】	マシンピラティス Total Basic 13:00~13:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 35名】	Group Fight	歌いmove 13:00~13:30 高垣 七瀬	スイムスクール 【ミドル】 13:00~14:00	14:00	
14:30	【定員 43名】	パレエスクール 13:10~14:20 鈴木 結花			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	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 35名】	Group Power	infinity flow※女性限定 13:45~14:20 高垣 七瀬	スイムスクール 【ミドル】 13:00~14:15	14:30	
15:00	【登録制・定員30名】	ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 瀧澤 真里奈			Refe Studio【定員 12名】	アクアズ 14:00~14:30 山本 恵子 (定員60名)	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 30名】	ポディメイクエアロ	14:30~15:00 TOBIPPA 14:40~15:10 高垣 七瀬	スイムスクール 【ミドル】 14:40~14:25	15:00	
15:30	【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】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	Group Groove	15:00~15:45 高垣 七瀬	【ミドル】 14:40~15:45 長谷川 春果	15:30	
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	1・3週目 ウォーキング 2・4週目 健康			【キッズスクール】	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	ホットヨガ・ベーシック 15:30~16:15 Mana	【ミドル】 15:00~16:00 KAICA-SEICA 15:00~ 【有料】	16:00	
16:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30				【キッズスクール】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 30名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	ホットヨガ・アドバンス 16:35~17:05 瀧澤 陽斗	【ミドル】 15:40~16:25 長谷川 春果	16:30	
17:00	【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】	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 30名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	ホットヨガ・アドバンス 16:45~17:30 Mana	【ミドル】 16:40~17:30 吉田 静枝	17:00	
17:30		【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学校3年生 17:30~18:30			【キッズスクール】	【キッズスクール】 ミライク 17:25~18:10 高島 和希	【定員 30名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	Group Blast	16:45~17:30 長谷川 春果	17:30	
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45				【キッズダンススクール】	【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30	【定員 35名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【キッズスクール】 ミライク 15:40~16:30	【有料短期クラス】	18:00~18:45 吉田 静枝	18:00
18:30					【キッズダンススクール】	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学校3年生 17:30~18:30	【定員 35名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【キッズスクール】 ミライク 15:40~16:30	【有料】		18:30
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			【キッズダンススクール】	【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30	【定員 35名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【キッズスクール】 ミライク 15:40~16:30	【有料】		19:00
19:30	マシンピラティス Hip & Legs 19:15~20:00 草野 明日香				【登録制・定員30名】	ホットヨガ・ベーシック 19:30~20:15 吉田 静枝	【定員 35名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【キッズスクール】 ミライク 15:40~16:30	【有料】		19:30
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】	スイムスクール 【上級】 20:00~21:00 スリーブ制 【有料】 田中	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【キッズスクール】 ミライク 15:40~16:30	【有料】		20:00
20:30	マシンピラティス Total Basic 20:15~21:00 草野 明日香	【有料短期クラス】			【登録制・定員30名】	ピラティス 20:30~21:30 吉田 静枝	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【キッズスクール】 ミライク 15:40~16:30	【有料】		20:30
21:00	【定員 38名】	Group Groove 20:45~21:30 吉田 静枝			【登録制・定員20名】	スイムレーニング 21:00~21:30	【定員 20名】	【定員 12名・高温クラス】	【定員 38名】	【定員 12名・高温クラス】	【キッズスクール】 ミライク 15:40~16:30	【有料】		21:00
21:30		【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30			【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	Group Blast 21:45~22:30 瀧澤 真里奈	【定員 38名】							21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00														23:00
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 23:00				マシンジム・プール利用時間は 19:50まで				マシンジム・プール利用時間は 19:50まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 20:00	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 20:50まで				マシンジム・プール利用時間は 20:50まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				施設閉館時間 21:00	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				施設閉館時間 21:00	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	施設閉館時間 23:00				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:00まで	
	マシンジム・プール利用時間は 22:50まで				施設閉館時間 20:00				施設閉館時間 21:00				マシンジム・プール利用時間は 21:	