

# メガロス綱島

※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】 ヘルヴィックストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子	【定員 43名】 太極拳 9:20~10:05 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ガ 9:20~10:05 山田 雅子	テニスコート ベビーミライク 9:15~10:00		
10:00	【定員 35名】 ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加藤 りえ子	【定員 38名】 カーディオダンス 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 Rimi	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】 ビューティーフローピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子	【定員 43名】 Group Centergy 10:20~11:05 草野 明日香		アロマスクール 10:05~10:35 米田 華子 【定員60名】	【定員 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 10:30~11:00 浅見千佳	【定員 43名】 ヒーリングアロマヨガ 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	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	
11:00	【定員 35名】 フラダンス 11:25~11:55 成瀬 恵	【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】 ホットヨーガセット 冷え・むくみ 11:15~12:05 三浦 安菜	パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山 (有料)	【有料スクール】 健康運動教室 REBORNS 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ガ 11:20~12:05 かおり	【定員12名・高温クラス】 ホットヘルヴィックストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子	ベビースクール 10:40~12:20	【定員 35名】 バレエ 11:15~11:45 浅見千佳	【定員43名】 バレトンソールシンセシス 11:30~12:00 松山 亜紀子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガセット・腰痛 11:30~12:15 山田 雅子	アロマシェイプ 11:05~11:35 田中 ひとみ 【定員60名】	
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】 アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 12:20~13:05 三浦 安菜			【定員 43名】 パワーヨーガ 12:15~12:45 かおり			【定員 35名】 バレエスクール 11:55~12:55 浅見 千佳 ※詳細は別途			【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
12:30		【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一		スイムトレーニング 13:10~13:40	【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	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 12:40~13:25 鈴木 海和子	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】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 30名】 TOBIPPA 12:40~13:10 露木 陽斗			
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 憲一 ※詳細は別途			【定員 35名】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 38名】 Group Power 14:05~14:35 久保木 英雄	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木 海和子						
13:30	【定員 35名】 ヴォーカリズム 14:15~15:00 かおり				【登録制・定員30名】 ウォーキングサークル 14:45~15:15 佐藤 優太	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 15:00~15:45 田部 百合恵							
14:00				キッズスクール 13:40~19:00									
14:30													
15:00													
15:30													
16:00	【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】 ミライク 15:30~16:30				【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 15:30~16:30		キッズスクール 13:40~19:00	
16:30													
17:00	【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		テニスコート	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライクRUN 16:30~17:30			
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	Refe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 春果	【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		Refe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 19:15~20:00 長谷川 春果	【定員12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Basic 20:15~21:00 長谷川 春果		KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	Refe Studio【定員 12名】 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 しよ	【有料クラス】 ホット有料スクール Upper Body 19:45~20:45 かおり ※詳細は別途	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	
19:30	Refe Studio【定員 12名】 マシンプラティス 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】 ホットストレッチ (可動域改善) 20:15~21:00 石河 知可子		Refe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15~21:00 長谷川 春果				Refe 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 榎田 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 かおり		
20:00	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 43名】 Group Centergy 21:30~22:15 本澤 沙也花		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】 Group Power 21:45~22:30 長谷川 春果	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Fight 21:45~22:30 榎田 花菜	中温クラス ★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
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

※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													
	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】 トレンジョナルヨガ 9:30~10:15 山田 雅子	【定員 38名】 エンジョイエアロ 9:35~10:05 丹 憲一			ミライク 7:30~9:30 【定員 35名】		【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 9:45~10:30 atsu		【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	ベビーマイク 8:45~9:30 【定員 43名】 トレンジョナルヨガ 9:45~10:30 山岸 厚子		キッズスクール 9:00~12:00	
10:00		【定員 38名】 パーニングエアロ 10:20~11:00 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・ベーシック 10:30~11:15 加鹿 りえ子	キッズスクール 10:30~11:30	ヘルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員 38名】 美曲線ヨーガ 9:50~10:35 田中 江里香	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 9:45~10:30 atsu	【定員 35名】 ボディデザインピラティス 10:50~11:35 遠藤 孝子	【定員 38名】 ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 トビー	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・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・中温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子
10:30	【有料短期クラス】 フラダンススクール 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	Refe Studio【定員 5名】										
11:00	【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【映像】 Group Centergy 12:00~12:30	トレンジョナルヨガ 12:00~12:45 atsu							
11:30	【定員 35名】 フラダンス 12:25~12:55 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Hip & Legs 12:45~13:30 草野 明日香	Refe Studio【定員 5名】										
12:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 12:25~12:55 鈴木 結花	【定員 43名】 マシンプラティス Lower Body 12:30~13:15 草野 明日香	Refe Studio【定員 5名】										
12:30	【有料短期クラス】 バレエスクール 13:05~14:05 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 38名】 アドバンスエアロ 13:00~13:45 MISAKI	マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 atsu										
13:00	【定員 35名】 ソウルダンススクール 14:20~15:10 Kazoo ※詳細は別途	【定員 38名】 ウォーキングサークル 14:45~15:15 龍澤 真里奈	1FAフタースクールルーム										
13:30	【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:45~15:30 楓 沙樹												
14:00	【有料短期クラス】 ソウルダンススクール 14:20~15:10 Kazoo ※詳細は別途	【定員 38名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】										
14:30	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 14:30~15:15 草野 明日香	【定員 30名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】										
15:00	【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 15:30~16:30											
15:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
16:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
16:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
18:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
18:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
19:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
19:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
20:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
20:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
21:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
21:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
22:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
22:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											
23:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											

～スタジオWEB予約について～

- ・全スタジオレッスンがWEB予約制となります。(映像クラスを除く)
- ・各レッスン終了後に3週先の同じレッスン予約が可能です。
- 例) 10月2日(土) 9:50~10:35のヘルヴィックストレッチのレッスン終了後、10月23日(土)のヘルヴィックストレッチの予約が可能。

マシニング・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に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となっておりますので、事前に1階メインフロントで予約(電話予約可)が必要です。
- ・都度利用で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階メインフロントにてご予約をお願い致します。
- ・リセイルプログラムは高温・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。
- ・また必ずお水を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きます。
- ・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。
- ・レッスンへの途中入場・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。

マシニング・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: 会員種別ごとに異なりますので、別途案内をご確認ください。
- ・WEB予約締切: レッスン開始5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(ネックゲイター等を含む)は任意となっております。会話や声出しにしま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～初中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メインフロントにて承ります。
- ・スタジオピンク色 → ルフレ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。定員がございます。