

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。

確定版

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												9:00	
9:30	【定員 35名】 【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 60名】 アクアダンス 10:05~10:35 米田 幹子	【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	テニスコート ベビーミライク 9:15~10:00	9:30	
10:00	【定員 35名】 ヒーリングアロマヨーガ 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】 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				【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	スイムスクール 【初級・上級】 スクール制 (有料) 初級:秋山 上級:高木	10:00
10:30				パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山 (有料)	【定員 35名】 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ーガ 11:20~12:05 かおり			【定員 35名】 バレエスクール 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	【定員 60名】 アクアシェイプ 11:05~11:35 田中ひとみ	10:30
11:00	【定員 35名】 フラダンス 11:25~11:55 成瀬 恵	【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 35名】 エンジョイエアロ 13:00~13:30 HARU	【定員 10名】 VOLTBOX 13:15~13:35 矢次 涼子				【定員 35名】 マシンプラティス Total Basic 12:40~13:25 鈴木 海和子	【定員 30名】 TOBIPPA 12:25~12:55 露木 陽斗		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	11:00
11:30	【有料短期クラス】	【定員 38名】 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】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一	【定員 35名】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 10名】 VOLTBOX 13:45~14:05 矢次 涼子				【定員 35名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木 海和子	【定員 38名】 Group Power 13:10~13:55 久保木 英雄			11:30
12:00	フラダンススクール 12:10~13:10 成瀬 恵 ※詳細は別途			スイムトレーニング 13:10~13:40	【登録制・定員30名】 ウォーキングサークル 14:45~15:15 龍澤 真里奈	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:45 田部 百合恵				【定員 35名】 フリースタイルSTAGE~HIPHOP~ 13:35~14:05 NAKANO	【定員 30名】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途			12:00
12:30										【定員 35名】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	【定員 38名】 Group Fight 14:15~15:00 久保木 英雄			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】								【定員 35名】 グループミライク 15:30~16:30	【定員 43名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香			13:00
13:30	【定員 35名】 ヴォーカリズム 14:15~15:00 かおり			キッズスクール 13:40~19:00						【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			13:30
14:00										【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			14:00
14:30										【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			14:30
15:00										【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			15:00
15:30										【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			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								【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			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								【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			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								【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			17:00
17:30										【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			17:30
18:00										【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			18:00
18:30										【定員 35名】 グループミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 グループミライク 16:30~17:30			18:30
19:00	Refe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		【キッズダンススクール】 小学2年生~ 中学3年生 17:30~18:30					Refe 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 春果	【定員 38名】 リトモス 19:30~20:15 中尾 桂子	ホットストレッチ (歪み改善) 19:15~20:00 石河 知可子		【上級選抜クラス】 小学5年生~ 高校3年生 18:30~19:30				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 しよ	【有料クラス】 ホット有料スクール 19:45~20:45 かおり ※詳細は別途	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	19:30
20:00	Refe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】							Refe 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 春果	【定員 38名】 Group Fight 20:30~21:15 佐藤 優太	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 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		20:30
21:00										マシンプラティス Total Basic 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員 30名】 TOBIPPA 21:10~21:25 榎田 花菜			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 38名】 Group Fight 21:45~22:30 榎田 花菜			21:30
22:00	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 43名】								【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】	中温クラス		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	

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

※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。

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】 トラディショナルヨーガ 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		【定員 60名】 アクアジョブ 10:05~10:35 石川 由美子	ベビーマイク 8:45~9:30 【定員 43名】		キッズスクール 9:00~12:00	
10:00		【定員 38名】 バーニングエアロ 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	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			【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	トラディショナルヨーガ 9:45~10:30 山岸 厚子	【定員 38名】		中温クラス 【定員12名・中温クラス】
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			キッズスクール 10:30~11:30	【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			アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員 38名】		【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
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				【定員 35名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香	【定員 43名】 infinity flow※女性限定 12:00~12:30 角田 美月			【定員 35名】	【定員 38名】 ランニングサークル 11:30~12:15 瀧澤 真里奈		【定員 38名】
11:30	【定員 35名】 フラダンス 12:00~12:30 成瀬 恵	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香			【定員 35名】 マシンプラティス Hip & Legs 12:45~13:30 草野 明日香	【定員 38名】 ポテイメクエアロ 13:00~13:45 atsu	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 13:00~13:45 KURISU		ベビースクール 10:40~12:20	【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】		【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Lower Body 12:30~13:15 草野 明日香
12:00	【有料短期クラス】 ソウルダンススクール 12:25~13:10 Kazoo ※詳細は別途	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香			【定員 35名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月	【定員 38名】 ポテイメクエアロ 13:00~13:45 atsu	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 13:00~13:45 KURISU			【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】		【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香
12:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 43名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤 優太	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 14:00~14:45 佐藤 優太			【定員 38名】 Group Power 13:35~14:20 久保木 英雄	【定員 38名】		【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香
13:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 43名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤 優太	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 14:00~14:45 佐藤 優太			【定員 35名】 infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】		【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香
13:30	【有料短期クラス】 バレエスクール 14:15~15:15 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:45~15:30 楓 沙樹			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】		【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果
14:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 43名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】		【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果
14:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 43名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
15:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 43名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
15:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 43名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
16:00	【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			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
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			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
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			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
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			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
18:00	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
18:30	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
19:00	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
19:30	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
20:00	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
20:30	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
21:00	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
21:30	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
22:00	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
22:30	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	
23:00	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45	【キッズスクール】 ミライク 17:45~18:45			【定員 38名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】 Group Power 13:45~14:15 高垣 七瀬	【定員 38名】	【定員 12名・中温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	

～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

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

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

【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に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。
 ・リセラボプログラムは高温・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。

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。

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。※映像クラスを除く
 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。