



※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		【定員 60名】 アクアジョブ 10:05~10:35 石川 由美子	【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】 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	キッズスクール 10:30~11:30	【定員 35名】 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 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	中温クラス 【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】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 ランニングサークル 11:30~12:15 瀧澤 真里奈		
11:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
11:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
12:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
12:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
13:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
13:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
14:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
14:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
15:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
15:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
16:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
16:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
17:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
17:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
18:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
18:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
19:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
19:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
20:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
20:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
21:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
21:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
22:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
22:30		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	
23:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香		【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 43名】 ZUMBA(45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	1Fアフタースクールルーム 【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	

～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。  
 ・リセト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。

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