

※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												
時間	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											
9:30	【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 35名】	【定員 43名】 トライディショナルヨガ 9:20~10:05 山田 雅子	テニスコート ペーミライク 9:15~10:00	
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】	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:高木	【定員 35名】	【定員 43名】		【定員 60名】 アキダンス 10:05~10:35 米田 幹子	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】	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
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加藤 麗子	カーディオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子	ホットヨガ・ベーシック 10:15~11:00 Rimi		ビューティープロ・ピラティス 10:20~10:55 遠藤 孝子	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	ヒーリングアロマヨガ 10:20~11:05 山田 雅子	ホットヨガ・ベーシック 10:15~11:00 松山 亜紀子	
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】	パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山 (有料)	【有料スクール】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】	【定員 60名】	【定員 35名】	【定員43名】	【定員12名・高温クラス】	【定員 60名】
11:30	【定員 35名】 フラダンス 11:25~11:55 成瀬 恵	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】	ホットヨガリセット 冷え・むくみ 11:20~12:05 三浦 安菜	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】 トライディショナルヨガ 11:20~12:05 かわり	【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	【定員 60名】 アキアシエイブ 11:05~11:35 田中 ひとみ	【定員 35名】 バレエ 11:15~11:45 浅見千佳	【定員43名】 バレトソールシンセシス 11:30~12:00 松山 亜紀子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガリセット・腰痛 11:30~12:15 山田 雅子	【定員 60名】 アキアシエイブ 11:05~11:35 田中 ひとみ
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】			【定員 43名】			【定員 35名】 バレエスクール 11:55~12:55 浅見 千佳 ※詳細は別途	【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
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12名・高温クラス】			【定員 43名】 パワーヨガ 12:15~12:45 かわり	【定員12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Basic 12:40~13:25 鈴木 海和子		【定員 35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 30名】 Group Power 13:10~13:55 久保木 英雄		
13:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【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12名・高温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木 海和子		【定員 35名】	【定員 38名】		
13:30	【定員 35名】 やすらぎヨガ 13:30~14:00 三浦 安菜	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】	スイムトレーニング 13:10~13:40	【定員 35名】	【定員 10名】 VOLTBOX 13:45~14:05 矢次 涼子	【定員12名・高温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木 海和子		【定員 35名】	【定員 38名】		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00
14:00	【定員 35名】	【有料クラス】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次 涼子	【定員12名・高温クラス】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木 海和子		【定員 35名】 フリースタイルSTAGE~HIPHOP~ 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】		
14:30	【定員 35名】 ウォーカリズム 14:15~15:00 かわり	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【登録制・定員30名】 ウォーキングサークル 14:45~15:15 瀧澤 真里奈	【定員 43名】			【定員 35名】	【定員 38名】		
15:00			【定員12名・高温クラス】			【定員 43名】			【定員 35名】	【定員 38名】		
15:30			【定員12名・高温クラス】			【定員 43名】			【定員 35名】	【定員 38名】		
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 13:40~19:00	【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	【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								テニスコート		テニスコート		
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		【キッズスクール】 ミライクRUN 16:30~17:30	【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		
17:30												
18:00						【キッズダンススクール】 小学2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						
18:30												
19:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		Refe Studio【定員 12名】	【定員 43名】			【定員 35名】	【定員 38名】		
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	【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		マシンプラティス Hip & Legs 19:15~20:00 長谷川 春果	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】	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】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】
20:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		Refe Studio【定員 12名】	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 平井 悠基	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・アドバンス 19:30~20:15 かわり		【定員 35名】	【定員 38名】	【有料クラス】	
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	【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 Total Basic 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員 10名】 VOLTBOX 20:35~20:55 平井 悠基	【有料クラス】		【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	
21:00	【定員 20名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】	スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 35名】	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 平井 悠基	【定員12名・高温クラス】 ホット有料スクール 20:30~21:30 かわり ※詳細は別途		【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	
21:30	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】		【映像】 Group Groove 21:30~22:15	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】 ★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】	【定員12名・中温クラス】	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定
22:00		Group Centergy 21:30~22:15 本澤 沙也花				【定員 38名】			【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	
22:30										Group Fight 21:45~22:30 棚田 花菜	【定員12名・中温クラス】	
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											

※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													9:00
9:30	【定員 35名】 トランスジョナルヨガ 9:30~10:15 山田 雅子	【定員 38名】 エンジョエアロ 9:35~10:05 丹 憲一			【定員 35名】 モイク 7:30~9:30	【定員 43名】 ベルヴィックスストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベジック 9:45~10:30 atsu		【定員 60名】 アクアシェイブ 10:05~10:35 石川 由美子	【定員 43名】 ベビミライク 8:45~9:30			キッズスクール 9:00~12:00	
10:00		【定員 38名】 エンジョエアロ 9:35~10:05 丹 憲一				【定員 35名】 ポテ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・ベジック 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・ベジック 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	【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・ベジック 10:30~11:15 加藤 りえ子	キッズスクール 10:30~11:30							【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子		
11:00		【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO										【定員 12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子		
11:30	【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 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子
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 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子
12:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 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										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子
13:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子
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 43名】 マシンプラティス Lower Body 14:00~14:45 瀧澤 真里奈										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子
14:00		【定員 38名】 マシンプラティス Hip & Legs 12:45~13:30 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		【定員 12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子
14:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
15:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【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】 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
15:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
16:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【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】 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
16:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
17:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【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】 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
17:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
18:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【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】 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
18:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
19:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【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】 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
19:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
20:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【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】 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
20:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
21:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【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】 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
21:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
22:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【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】 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
22:30	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月										【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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	
23:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【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】 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・ベジック 10:45~11:30 山岸 厚子	

～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のベルヴィックスストレッチのレッスン終了後、
 10月23日(土)のベルヴィックス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階メインフロントにてご予約(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。
 ・セルフレジプログラムは高温・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リットル以上とご持参ください。

□ 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 ご注意しております。
 ・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・途中退場は断断しております。
 ・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です。空き枠が発生した場合、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。
 ・スタジオオレンジ色 → 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