

※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											
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】	【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: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12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 60名】 アクアダンス 10:05~10:35 米田 幹子	【定員 35名】 パレエ〜パレレッスン〜 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】 ホットヨガ・ベーシック 10:15~11:00 景浦 聡子	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
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加藤 りえ子	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	パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山 (有料)	【定員 35名】 パレソールジーンセシス 11:15~11:45 松山 亜紀子	【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・中温クラス】 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】 パレエ 11:15~11:45 浅見千佳	【定員43名】 エンジョイステップ 11:30~12:00 景浦 聡子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・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
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】 ホットヨガ・セット 冷え・むくみ 11:20~12:05 三浦 安菜		【定員 35名】 【映像】 Group Fight 12:00~12:45	【定員 43名】 パワーヨガ 12:15~12:45 かおり			【定員 35名】 パレエスクール 11:55~12:55 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員 30名】 TOBIPPA 12:20~12:50 露木 陽斗		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00
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	アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 12:20~13:05 三浦 安菜	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 10名】 VOLTBOX 13:15~13:35 矢次 涼子	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス 入門クラス 12:40~13:25 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】 Group Power 13:10~13:55 久保木 英雄		
12:00	【定員 35名】 やすらぎヨガ 13:30~14:00 三浦 安菜	【定員 38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	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		【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	【定員 35名】 ヴォーカリズム 14:15~15:00 かおり	コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途			【登録制・定員30名】 ウォーキングサークル 14:45~15:15 滝澤 真里奈	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 15:00~15:45 田部 百合恵			【定員 35名】 【有料短期クラス】 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 Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		
13:00	【定員 35名】 【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	【定員 35名】 【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			【定員 35名】 【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		【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30
13:30	【定員 35名】					【キッズダンススクール】 小学2年生〜 中学3年生 17:30~18:30						
14:00	【定員 35名】					【上級選抜クラス】 小学5年生〜 高校3年生 18:30~19:30						
14:30	【定員 35名】					【定員 12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 春果						
15:00	【定員 35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 かおり					
15:30	【定員 35名】					【定員 10名】 VOLTBOX 20:35~20:55 平井 悠基	【有料クラス】 ホット有料スクール 20:30~21:30 かおり ※詳細は別途					
16:00	【定員 35名】					【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 平井 悠基						
16:30	【定員 35名】					【定員 20名】						
17:00	【定員 35名】					【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					
17:30	【定員 35名】											
18:00	【定員 35名】											
18:30	【定員 35名】											
19:00	【定員 35名】											
19:30	【定員 35名】											
20:00	【定員 35名】											
20:30	【定員 35名】											
21:00	【定員 35名】											
21:30	【定員 35名】											
22:00	【定員 35名】											
22:30	【定員 35名】											
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												
9:30	【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 9:25~9:55 丹 憲一			ミライク 7:30~9:30								
10:00		【定員 38名】 パーニングエアロ 10:10~10:50 丹 憲一			ヘルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員 43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 60名】 アクアジョイブ 10:05~10:35 石川 由美子	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 9:45~10:30 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 11:05~11:35 KAZOO	【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 加藤 りえ子	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			【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】 中温クラス		キッズスクール 9:00~12:00
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	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】 infinity flow※女性限定 12:00~12:30 角田 美月	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 atsu				【定員 38名】 1Fアフタースクールルーム ランニングサークル 11:30~12:15 瀧澤 真里奈			
11:30	【定員 35名】 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 Hip & Legs 12:45~13:30 草野 明日香	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:30 遠藤 孝子	【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30~13:30 遠藤 孝子		【定員 38名】 ボディメイクエアロ 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】 歌ってmove 13:00~13:30 高垣 七瀬		【定員 38名】 Group Fight 12:45~13:15 久保木 英雄	【定員12名・中温クラス】 マシンプラティス Total Advance 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 13:00~13:45 MISAKI		【有料イベント】 パーソナルレッスン 13:30~14:00 田中 (有料)	Refe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田 美月	【定員 38名】 Group Fight 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】 Group Power 13:35~14:20 久保木 英雄	【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		スイムスクール 【中級・上級】 12:00~13:00 スクール制 (有料) 中級:田中 上級:渡邊
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		すっきり肩・腰・膝 13:35~13:55	Refe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Total Advance 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 35名】 【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 14:30~15:00 柳田 花菜		【定員 38名】 Group Power 18:00~19:30 長谷川 春果 5/17・24 ※詳細は別途	【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果		スイムスクール 【マスターズ】 13:00~14:00 スクール制 (有料) 田中
13:00	【定員 35名】 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	1Fホットスタジオ ウォーキングサークル 14:45~15:15 瀧澤 真里奈			【定員 38名】 Group Blast 17:25~18:10 高島 和希				【定員 30名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		フィンスイム 14:05~14:25
13:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30			パーソナルレッスン 13:30~14:00 田中 (有料)	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣 七瀬	【定員 38名】 Group Blast 17:25~18:10 高島 和希	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 15:30~16:15 Mana	【定員 35名】 【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 14:30~15:00 柳田 花菜		【定員 38名】 Group Fight 15:40~16:25 長谷川 春果	【定員12名・中温クラス】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香		パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)
14:00	【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 14:40~19:00		【定員 38名】 Group Blast 17:25~18:10 高島 和希	【定員 38名】 Group Blast 17:25~18:10 高島 和希	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 16:45~17:30 Mana	【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 14:30~15:00 柳田 花菜		【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果		KAICA・SEICA 15:00~16:00 【有料】
14:30	【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】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30		【有料短期クラス】 バレエスクール 18:00~18:45 鈴木 結花				【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄		【定員 38名】 Group Blast 18:00~19:30 長谷川 春果 5/17・24 ※詳細は別途	【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香		KAICA・SEICA 16:30~18:30 【有料】
15:00	Refe Studio【定員 12名】 マシンプラティス waist 19:15~20:00 草野 明日香	【定員12名・高温クラス】 マシンプラティス Total Basic 20:15~21:00 草野 明日香			【定員 35名】 【映像】 Group Groove 21:30~22:15			【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果		
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30				【定員 38名】 【映像】 Group Groove 21:30~22:15			【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 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 14:40~19:00					【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30						【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木 英雄			【定員 12名】 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

【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。

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。
 ・スタジオ橙色 → 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 → ルプ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