メガロス綱島　ゴールデンウィーク特別スケジュール（5/2～5/6）　暫定版

※4月30日・5月1日・5月7日以降は通常レッスンです。

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

5/2（土・祝）

スタジオA（1F）

営業開始 9：00

【定員 35名】
ベルヴィックストレッチ
9：50～10：35
遠藤 孝子

【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 35名】
infinity flow※女性限定
12：00～12：30
角田 美月

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Total Basic
13:00～13：45
角田 美月

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Total Advance
14：00～14：45
瀧澤 真里奈

【有料イベント】
ピラティスイベント
15：30-16：30
MISAKI
※詳細は別途

【定員 35名】
バレエ～バーレッスン～
18：00～18：45
鈴木 結花

【有料短期スクール】
バレエスクール
18：55～19：55
鈴木 結花

スタジオB（3F）

【定員 43名】
美曲線ヨーガ
9：50～10：35
田中 江里香

【定員 38名】
ZUMBA(45分クラス)
11：00～11：45
トビー

【定員 43名】
トラディショナルヨーガ
12：00～12：45
代行：MISAKI

【定員 43名】
ボディメイクエアロ
13：00～13：45
代行：MISAKI

【定員 38名】
Group Fight
14：00～14：45
佐藤 優太

【定員 38名】
Group Groove
15：00～15：45
高垣 七瀬

【定員 30名】
TOBIPPA 16：05～16：20
露木 陽斗

【定員 30名】
TOBIPPA
16：35～17：05
露木 陽斗

【定員 38名】
Group Blast
17：25～18：10
富島 和希・瀧澤 真里奈

Re・Self

【定員12名・高温クラス】
ホットヨーガ・ベーシック
9：45～10：30
代行：MISAKI

【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12名・高温クラス】
ホットヨーガ・ベーシック
15：30～16：15
Mana

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

【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

マシンジム・プール利用時間は 20：50 まで
施設閉館時間　21：00

5月3日（日・祝）

スタジオA（1F）

営業開始 9：00

【映像】
Group Groove
10：00～11：00

【定員 35名】
トラディショナルヨーガ
12：00～12：45
代行：かおり

【定員 35名】
歌ってmove
13：00～13：30
高垣 七瀬

【定員 35名】
infinity flow※女性限定
13：45～14：15
高垣 七瀬

スタジオB（3F）

【定員 43名】
トラディショナルヨーガ
9：45～10：30
代行：かおり

【定員 38名】
アドバンスエアロ
10：45～11：30
中尾 桂子

【定員 38名】
リトモス
11：45～12：30
中尾 桂子

【定員 38名】
Group Fight
12：45～13：15
代行：佐藤 優太

【定員 38名】
Group Power
13：30～14：15
久保木 英雄

【定員 30名】
TOBIPPA
14：40～15：10
高垣 七瀬

【定員 38名】
Group Fight
15：40～16：25
長谷川 春果

【定員 38名】
Group Blast
16：45～17：30
長谷川 春果

Re・Self

【定員12名・中温クラス】
ホットヨーガ・アドバンス
10：45～11：30
代行：かおり

Refle Studio【定員 5名】
マシンピラティス
Total Advance
12：30～13：15
草野 明日香

Refle Studio【定員 5名】
マシンピラティス
Total Basic
13：30～14：15
草野 明日香

Refle Studio【定員 5名】
マシンピラティス
Hip & Legs
14：30～15：15
長谷川 春果

【定員12名・高温クラス】
ホットヨーガ・ベーシック
16：15～17：00
吉田 静枝

【定員12名・高温クラス】
ホットヨーガ
パワー・アドバンス
18：00～18：45
吉田 静枝

マシンジム・プール利用時間は 19：50 まで
施設閉館時間　20：00

5月4日（月・祝）

スタジオA（1F）

営業開始 9：00

【映像】
Group Fight
9：25～9：55

【定員 35名】
ヒーリングアロマヨーガ
10：15～11：00
加鹿 りえ子

【定員 35名】
フラダンス
11：25～11：55
成瀬 恵

【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 35名】
やすらぎヨーガ
13：30～14：00
三浦 安菜

【定員 35名】
ハーモニズム
14：15～15：00
かおり

【有料イベント】
ピラティスイベント
15：30-16：30
吉田 静枝
※詳細は別途

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Total Basic
18：00～18：45
長谷川 春果

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Hip & Legs
19：00～19：45
長谷川 春果

スタジオB（3F）

【定員 38名】
カーディオダンス
10：10～10：55
谷口 浩子

【定員 38名】
エンジョイエアロ
11：10～11：40
谷口 浩子

【定員 38名】
アドバンスエアロ
12：00～12：45
丹 憲一

【定員 38名】
エンジョイエアロ
13：05～13：35
丹 憲一

【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 38名】
Group Fight
15:15～16:00
佐藤 優太

【定員 30名】
TOBIPPA
※新曲ではございません
16：20～16：50
佐藤 優太・露木 陽斗

【定員 38名】
リトモス
18：00～18：45
中尾 桂子

Re・Self

【定員12名・高温クラス】
ホットヨーガ・ベーシック
Ｒｉｍｉ

【定員12名・高温クラス】
ホットヨーガリセット 冷え・むくみ
11：20～12：05
三浦 安菜

【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12名・高温クラス】
ホットヨーガ
パワー・アドバンス
15：15～16：00
かおり

【定員12名・高温クラス】
ホットストレッチ
（歪み改善）
18：00～18：45
石河 知可子

【定員12名・高温クラス】
ホットストレッチ
（可動域改善）
19：00～19：45
石河 知可子

マシンジム・プール利用時間は 19：50 まで
施設閉館時間　20：00

5月5日（火・祝）

スタジオA（1F）

営業開始 9：00

【定員 35名】
ベルヴィックストレッチ
9：20～10：05
遠藤 孝子

【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 35名】
やすらぎヨーガ
11：15-11：45
吉田 静枝

【定員 35名】
【映像】
Group Fight
12：00～12：45

【定員 35名】
エンジョイエアロ
13：00～13：30
HARU

【定員 35名】
アドバンスエアロ
13：45～14：30
HARU

【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

【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
16：30～17：30

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Hip & Legs
18：00～18：45
長谷川 春果

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Total Basic
19：00～19：45
長谷川 春果

スタジオB（3F）

【定員 43名】
太極拳
9：20～10：05
畑 明子

【定員 43名】
Group Centergy
10：20～11：05
草野 明日香

【定員 43名】
トラディショナルヨーガ
11：20～12：05
かおり

【定員 43名】
パワーヨーガ
12：15～12：45
かおり

【定員 10名】
VOLTBOX 13：15～13：35
矢次 涼子

【定員 10名】
VOLTBOX 13：45～14：05
矢次 涼子

【定員 10名】
VOLTBOX 14：15～14：35
矢次 涼子

【定員 43名】
トラディショナルヨーガ
15：00～15：45
田部 百合恵

【キッズダンススクール】
年中～小学校2年生
16：30～17：30

【キッズダンススクール】
小学2年生～
中学3年生
17：30～18：30

【上級選抜クラス 】
小学5年生～
高校3年生
18：30～19：30

Re・Self

【定員12名・高温クラス】
ホットヨーガ・ベーシック
10：00～10：45
代行：吉田 静枝

【定員12名・中温クラス】
ホットベルヴィックストレッチ
11：10～11：55
遠藤 孝子

Refle Studio【定員 5名】
マシンピラティス
Total Basic
12：40～13：25
代行：草野 明日香

Refle Studio【定員 5名】
マシンピラティス
Hip & Legs
13：35～14：20
代行：草野 明日香

テニスコート

【キッズスクール】
ミライクRUN
16：30～17：30

【定員12名・高温クラス】
ホットヨーガ・アドバンス
17：00～17：45
かおり

【有料クラス】
ホット有料スクール
18：00～19：00
かおり
※詳細は別途

マシンジム・プール利用時間は 19：50 まで
施設閉館時間　20：00

5月6日（水・祝）

スタジオA（1F）

営業開始 9：00

【定員 35名】
【映像】
Group Groove
9：40～10：10

【定員 35名】
バレエ～バーレッスン～
10：30～11：00
浅見千佳

【定員 35名】
バレエ
11：15～11：45
浅見千佳

【有料短期クラス】
バレエスクール
11：55～12：55
浅見 千佳
※詳細は別途

【定員 35名】
フリースタイルSTAGE～HIPHOP～
13：35～14：05
NAKANO

【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

【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
16：30～17：30

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Total Basic
18：00～18：45
草野 明日香

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Total Advance
19：00～19：45
草野 明日香

スタジオB（3F）

【定員 43名】
トラディショナルヨーガ
9：20～10：05
山田 雅子

【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43名】
エンジョイステップ
11：30-12：00
景浦 聡子

【定員 30名】
TOBIPPA
12：20～12：50
露木 陽斗

【定員 38名】
Group Power
13:10～13:55
久保木 英雄

【定員 38名】
Group Fight
14:15～15:00
久保木 英雄・櫛田 花菜

【定員 43名】
Group Centergy
15：15～16：00
草野 明日香

テニスコート

【キッズスクール】
ミライクRUN
16：30～17：30

【定員 38名】
ZUMBA（45分クラス）
18：00～18：45
しょう

Re・Self

テニスコート
ベビーミライク
9：15～10：00

【定員12名・高温クラス】
ホットヨーガ・ベーシック
10：15～11：00
景浦 聡子

【定員12名・高温クラス】
ホットヨーガリセット・腰痛
11：30～12：15
山田 雅子

【有料クラス】
ホット有料スクール
17：00～18：00
かおり
※詳細は別途

【定員12名・中温クラス】
ホットヨーガ・アドバンス
18：15～19：00
かおり

マシンジム・プール利用時間は 19：50 まで
施設閉館時間　20：00