

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。

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				営業開始 9:00				営業開始 9:00				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 60名】 アクアダンス 10:05~10:35 米田 幹子			【定員 12名・高温クラス】 スвим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 12名・高温クラス】 スвимスクール 【初級・上級】 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			【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		
11:00												【定員 60名】 アクアシェイプ 11:05~11:35 田中 ひとみ	
11:30	【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】 バルトソールシンセシス 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	【定員 35名】 バレエ 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		
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】			【定員 35名】				【有料短期クラス】				
12:30	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		【映像】 Group Fight 12:00~12:45	【定員 43名】 パワーヨガ 12:15~12:45 かおり		Refe Studio【定員 5名】	【定員 30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 12:20~12:50 露木		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
13:00		【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一			【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		【定員 5名】 マシンピラティス 深めるクラス 12:40~13:25 鈴木		【定員 38名】			
13:30	【定員 35名】 やすらぎヨガ 13:30~14:00 三浦 安菜	【有料クラス】			【定員 35名】	【定員 10名】 VOLTBOX 13:45~14:05 矢次		Refe Studio【定員 5名】	【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		【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】	コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途	Refe Studio【定員 5名】 マシンピラティス Back&Arms 14:00~14:45 R i m i		アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次		マシンピラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木		【定員 38名】			
14:30	【定員 35名】 ウォーカリズム 14:15~15:00 かおり				【登録制・定員30名】 ウォーキングサークル 14:45~15:15 瀧澤	【定員 43名】				【定員 38名】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途			
15:00						【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 43名】			
15:30										【定員 43名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香			
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】 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		【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30			
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			【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RUN 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12名・高温クラス】		Refe Studio【定員 12名】	【上級選抜クラス】 小学5年生~ 高校3年生 18:30~19:30			Refe Studio【定員 12名】				
19:30	マシンピラティス 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		マシンピラティス Hip & Legs 19:15~20:00 長谷川 春果			【定員12名・高温クラス】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	マシンピラティス 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	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	
20:00	Refe Studio【定員 12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	【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	Refe Studio【定員 12名】	【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		
20:30	マシンピラティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員 38名】 Group Fight 20:30~21:15 佐藤	ホットストレッチ (可動域改善) 20:15~21:00 石河 知可子		マシンピラティス Total Basic 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員 10名】 VOLTBOX 20:35~20:55 平井		【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		マシンピラティス Total Advance 20:00~20:45 草野 明日香	【定員 30名】 TOBIPPA 20:30~21:00 柳田	【定員12名・中温クラス】 ホットヨガ・アドバンス 21:00~21:45 かおり	
21:00						【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 平井					【定員 30名】 TOBIPPA 21:10~21:25 柳田		
21:30	【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 20名】					【定員 20名】	【定員 30名】 ホットヨガ・アドバンス 21:00~21:45 かおり		
22:00	【映像】 Group Groove 21:30~22:15	Group Centergy 21:30~22:15 本澤			【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【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	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Fight 21:45~22:30 柳田	中温クラス ★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		
22:30													
23:00	マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				23:00

