

※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 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】 パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山 (有料)		【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 35名】 バレエ 11:15~11:45 浅見千佳		【定員 12名・高温クラス】 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】	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】 【有料短期クラス】	【定員 43名】 インジョイステップ 11:30~12:00 景浦 聡子	【定員 30名】 TOBIPPA 12:20~12:50 露木	【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】							【定員 30名】 バリエスクール 11:55~12:55 浅見 千佳 ※詳細は別途			
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	ホットヨガ・ベーシック 12:20~13:05 三浦 安菜		【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 35名】 マシンプラティス 深めるクラス 12:40~13:25 鈴木	【定員 38名】 Group Power 13:10~13:55 久保木			
13:00	【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】 【映像】 Group Fight 12:00~12:45	【定員 10名】 VOLTBOX 13:45~14:05 矢次	【定員 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次			【定員 35名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 38名】 フリースタイルSTAGE~HIPHOP~ 13:35~14:05 NAKANO			
13:30	【定員 35名】	【有料クラス】	マシンプラティス Back&Arms 14:00~14:45 R i m i		【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】 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】	【定員 38名】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途			
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】		【定員 35名】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次			【定員 35名】 【有料短期クラス】	【定員 38名】 Group Fight 14:15~15:00 久保木			
14:30	【定員 35名】	【有料クラス】	マシンプラティス Back&Arms 14:00~14:45 R i m i		【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】 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】	【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】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香			
15:30													
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	【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		テニスコート		【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		
17:00													
17:30													
18:00													
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	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			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 しよ	【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	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】				Refe Studio【定員 12名】				
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	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 20:05~20:25 平井			マシンプラティス 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 20:35~20:55 平井			【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 30名】 TOBIPPA 21:10~21:25 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		
21:30	【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 20名】	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 平井			【定員 20名】	【定員 30名】 TOBIPPA 21:10~21:25 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		
21:30	【映像】 Group Groove 21:30~22:15	Group Centergy 21:30~22:15 本澤			【定員 20名】	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 平井			【定員 20名】	【定員 30名】 TOBIPPA 21:10~21:25 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		
22:00					【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			【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	【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		
22:30													
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				マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 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				23:00

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

※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】 エンジョイエロ 9:25~9:55 丹 憲一			ミライク 7:30~9:30								
10:00		【定員 38名】 バーニングエアロ 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】 アクアシェイブ 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】 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 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 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・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香						
11:30	【定員 35名】 フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵		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										
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】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子			【定員 35名】 マシンプラティス Total Basic 12:00~12:30 角田	【定員 43名】 infinity flow※女性限定 12:00~12:30 角田				【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子			
12:30			Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 12:45~13:30 草野 明日香										
13:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花				【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30~13:30 遠藤								
13:30		【定員 43名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			Refe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田	【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						
14:00	【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				Refe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Total Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤							
14:30		【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:45~15:30 楓 沙樹											
15:00			1Fホットスタジオ ウォーキングサークル 14:45~15:15 瀧澤										
15:30													
16:00	【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	【定員 30名】 TOBIPPA 16:05~16:20 露木	【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						
16:30													
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】 年中~小学校2年生 16:30~17:30		キッズスクール 14:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 30名】 TOBIPPA 16:35~17:05 露木	【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						
17:30													
18:00	【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											
18:30													
19:00		【上級選抜クラス】 小学5年生~ 高校3年生 18:30~19:30			【有料短期クラス】 バレエ~バレレッスン~ 18:00~18:45 鈴木 結花	【有料クラス】 よさこい練習会 18:30~19:30 高垣・矢次 ※詳細は別途							
19:30	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】 ホットヨーガ・ベーシック 19:30~20:15 吉田 静枝										
20:00		【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木											
20:30	Refe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20:15~21:00 草野 明日香												
21:00		【定員 38名】 Group Blast 20:50~21:20 瀧澤											
21:30	【定員 35名】 【映像】 Group Groove 21:30~22:15	【定員 30名】 TOBIPPA 21:40~22:10 瀧澤											
22:00													
22:30													
23:00	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												

~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です。

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。
 ・リセイ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けます。

・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。詳細につきま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 → 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。