

# 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。

## 確定版

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													
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	【定員 60名】 アクアシェイプ 11:05~11:35 田中 ひとみ	
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】			【定員 35名】								
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】 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		【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		【定員 5名】 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 30名】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途			
15:00													
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													
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			
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】	【キッズダンススクール】 小学2年生~ 中学3年生 17:30~18:30				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】	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】 ホットヨガ・アドバンス 19:30~20:15 かおり		Refe Studio【定員 12名】	【定員 30名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しよ	【有料クラス】	
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 20:05~20:25 平井		【有料クラス】		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	ホット有料スクール 19:45~20:45 かおり ※詳細は別途	
21:00						【定員 10名】 VOLTBOX 20:35~20:55 平井		ホット有料スクール 20:30~21:30 かおり ※詳細は別途			【定員 30名】 TOBIPPA 21:10~21:25 柳田	【定員12名・中温クラス】	
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】	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 21:35~22:20	【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

※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】 バーニングエアロ 10:10~10:50 丹 憲一			【定員 35名】 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	中温クラス	キッズスクール 9:00~12:00	
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】 ホットヨーガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
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	キッズスクール	【定員 35名】 infinity flow※女性限定 12:00~12:30 角田	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 atsu				【定員 38名】 リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子	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		
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】 アドバンスエアロ 13:00~13:45 MISAKI	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	【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30~13:30 遠藤	【定員 35名】 マシンプラティス Total Basic 12:00~12:30 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	ベビースクール 10:40~12:20		【定員 38名】 Group Fight 12:45~13:15 久保木	【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 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:瀧澤
12:00	【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	【定員 43名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 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	【定員 38名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤	【定員12名・高温クラス】 ランニングサークル 13:00~13:30 佐藤		【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Power 13:35~14:20 久保木	Refe Studio【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 【マスターズ】 13:00~14:00 スクール制 (有料) 田中
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】 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		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 Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【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】 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	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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	【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 14:30~15:00 矢次	【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	【定員 38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	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果		パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)
14:00	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果		パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)
14:30	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果		パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)
14:30	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
15:00	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
15:30	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
16:00	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
16:30	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
17:00	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
17:30	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
18:00	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
18:30	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
19:00	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
19:30	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
20:00	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
20:30	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
21:00	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
21:30	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
22:00	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
22:30	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	
23:00	【定員 35名】 やさしいピラティス 14:00~14:30 MISAKI			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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣	【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】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	パーソナルレッスン 14:25~14:55 田中 (有料)	

～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週以内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 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