

※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			
9:30	【映像】 Group Fight 9:25~9:55				【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 43名】 太極拳 9:20~10:05 畑 明子			【定員 35名】	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 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 35名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・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	【映像】 Group Groove 9:40~10:10	【定員 43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
10:30	ヒーリングアロマヨーガ 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			ピュアティーフローピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子	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	ヒーリングアロマヨーガ 10:20~11:05 山田 雅子	ホットヨーガ・ベーシック 10:15~11:00 景浦 聡子	
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名・中温クラス】		【定員 35名】		【定員12名・高温クラス】	【定員 60名】
11:30	【定員 35名】 フラダンス 11:25~11:55 成瀬 恵	エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子	ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 11:10~11:55 三浦 安菜	パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山 (有料)	パレトソールシンセシス 11:15~11:45 松山 亜紀子	トラディショナルヨーガ 11:20~12:05 かわり		ベビースクール 10:40~12:20	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】	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12名・高温クラス】		【映像】 Group Fight 12:00~12:45	【定員 43名】			【有料短期クラス】		ホットヨーガリセット・腰痛 11:30~12:15 山田 雅子	
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	ホットヨーガ・ベーシック 12:10~12:55 三浦 安菜		【定員 35名】	パワヨーガ 12:15~12:45 かわり			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 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 10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】		
13:30	【定員 35名】 やすらぎヨーガ 13:20~13:50 三浦 安菜	エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一		スイムトレーニング 13:10~13:40	【定員 35名】	【定員 10名】	Refle Studio【定員 5名】		【定員 35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】	【有料クラス】	Refle Studio【定員 5名】		アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 10名】	マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木		【定員 35名】	【定員 38名】		
14:30	【定員 35名】 ウォーカリズム 14:15~15:00 かわり	コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途	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】	【定員 10名】			【有料短期クラス】	【定員 38名】		
15:00					ウォーキングサークル 14:45~15:15 新崎	【定員 43名】			ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	【定員 43名】		
15:30						トラディショナルヨーガ 15:00~15:45 田部 百合恵				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 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 13:40~19:00
16:30								テニスコート		テニスコート		
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	Refle Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Refle Studio【定員 12名】				Refle 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		【定員12名・高温クラス】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	マシンプラティス Total Advance 19:00~19:45 草野 明日香	【定員 38名】		KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】
20:00	Refle Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Refle 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】		Refle Studio【定員 12名】	ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 じょう	【有料クラス】	
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 20:35~20:55 平井	【有料クラス】		マシンプラティス Hip & Legs 20:00~20:45 草野 明日香	【定員 30名】 TOBIPPA 20:30~21:00 榎田	【定員12名・中温クラス】	
21:00						【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 平井			ホット有料スクール 20:30~21:30 かわり ※詳細は別途	【定員 30名】 TOBIPPA 21:10~21:25 榎田	【定員12名・中温クラス】	
21:30	【定員 35名】	【定員 43名】		スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 20名】				【定員 20名】	【定員 30名】	【定員12名・中温クラス】	
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】	★ピギナークラス★ 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】	★ピギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	中温クラス
22:30										Group Fight 21:45~22:30 榎田		
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			

