

※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 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 10:20~10:05 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 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	【定員 35名】 パレエ〜パレレッスン〜 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】 ホットヨーガ・ベーシック 10:15~11:00 景浦 聡子	スイムスクール 【初級・中級】 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 60名】 スイムスクール 【初級・上級】 10:00~11:00 スクール制 (有料) 初級:秋山 上級:高木	
11:00	【定員 35名】 エンジョイエアロ 11:10~11:40 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12名・高温クラス】 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 11:10~11:55 三浦 安菜		【定員 35名】 パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山 (有料)	【定員 43名】 パルトンソールシンセシス 11:15~11:45 松山 亜紀子	【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 60名】 ベビースクール 10:40~12:20	【定員 35名】 パレエ 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】 ホットヨーガリセット・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	
11:30	【定員 35名】 フラダンス 11:25~11:55 成瀬 恵	【定員 38名】				【定員 35名】 【映像】 Group Fight 12:00~12:45			【定員 35名】 パレエスクール 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	
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】										
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	ホットヨーガ・ベーシック 12:10~12:55 三浦 安菜										
13:00	【定員 35名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一	【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】 VOLTBX 13:15~13:35 矢次	【定員12名・高温クラス】 マシンピラティス 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		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
13:30	やすらぎヨーガ 13:20~13:50 三浦 安菜	【有料クラス】		スイムトレーニング 13:10~13:40	【定員 35名】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 10名】 VOLTBX 13:45~14:05 矢次	【定員12名・中温クラス】 マシンピラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木		【定員 35名】 フリースタイルSTAGE~HIPHOP~ 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】		【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】 ヴォーカリズム 14:15~15:00 かおり	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		【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 10名】 VOLTBX 14:15~14:35 矢次			【定員 35名】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	【定員 30名】 Group Fight 14:15~15:00 久保木		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
14:30													
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 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 43名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		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	【キッズスクール】 ミライクRUN 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】			【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		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		KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	マシンピラティス Total Advance 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12名・高温クラス】		Refe Studio【定員 12名】				
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		Refe Studio【定員 12名】		【定員 10名】 VOLTBX 20:05~20:25 平井		マシンピラティス Hip & Legs 20:00~20:45 草野 明日香	【定員 30名】 TOBIPPA 20:30~21:00 柳田	【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		
21:00							【定員 10名】 VOLTBX 20:35~20:55 平井		【定員 20名】 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】 ホットヨーガ・アドバンス 21:00~21:45 かおり		
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 10名】 VOLTBX 21:05~21:25 平井			【定員 20名】			
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

※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】 エンジョイエロ 9:25~9:55 丹 憲一			【定員 35名】 ミライク 7:30~9:30	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 60名】 ベビースクール 8:45~9:30	【定員 43名】		キッズスクール 9:00~12:00
10:00		【定員 38名】			ヘルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	美曲線ヨーガ 9:50~10:35 田中 江里香	ホットヨーガ・ベーシック 9:45~10:30 atsu		【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	トラディショナルヨーガ 9:45~10:30 山岸 厚子	中温クラス	
10:30	【有料短期クラス】	パーニングエアロ 10:10~10:50 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】					【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	
11:00	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	キッズスクール 10:30~11:30		ボディデザインピラティス 10:50~11:35 遠藤 孝子	ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 トビー	ホットヨーガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	ホットヨーガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子	
11:30	【定員 35名】							ベビースクール 10:40~12:20		【定員 38名】	1Fアフタースクールルーム	
12:00	フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 38名】		習字・クロール (入門) 11:35~11:55	【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 35名】	ランニングサークル 11:30~12:15 瀧澤		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:渡邊
12:30	【有料短期クラス】	ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子		フィンスイム 12:00~12:20	infinity flow※女性限定 12:00~12:30 角田	トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 atsu			トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子		Refe Studio【定員 5名】	
13:00	ソウルダンススクール 12:25~13:10 Kazoo ※詳細は別途	【定員 38名】		【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30~13:30 遠藤	Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】	1Fアフタースクールルーム	【定員 35名】	Group Fight 12:45~13:15 久保木	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 【マスターズ】 13:00~14:00 スクール制 (有料) 田中
13:30	【定員 35名】	アドバンスエアロ 13:00~13:45 MISAKI			マシンプラティス Total Basic 13:00~13:45 角田	ボディメイクエアロ 13:00~13:45 atsu	ホットヨーガ パワー・アドバンス 13:00~13:45 KURISU		【定員 35名】	Group Groove 13:00~13:30 高垣	【定員 38名】	Refe Studio【定員 5名】
14:00	やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【定員 43名】		すっきり肩・腰・膝 13:35~13:55	Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】			【定員 35名】	infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣	【定員 38名】	マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香
14:30	【有料短期クラス】	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)	マシンプラティス Total Advance 14:00~14:45 瀧澤	Group Fight 14:00~14:45 佐藤			【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 30名】	Refe Studio【定員 5名】
15:00	バレエスクール 14:15~15:15 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 38名】		アクアダンス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】					【定員 30名】	TOBIPPA 14:40~15:10 高垣	【定員 38名】	マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果
15:30		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			Group Groove 15:00~15:45 高垣	【定員12名・高温クラス】				【定員 38名】	KAICA・SEICA 15:00~16:00 【有料】
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】	ホットヨーガ・ベーシック 15:30~16:15 Mana	キッズスクール 12:40~18:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	Group Fight 15:40~16:25 長谷川 春果	【定員12名・中温クラス】	
16:30					【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 30名】	【定員12名・高温クラス】			Group Power 16:45~17:30 長谷川 春果	【定員 38名】	Hot Yoga・ベーシック 16:15~17:00 吉田 静枝
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 38名】	ホットヨーガ・アドバンス 16:45~17:30 Mana			Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果		KAICA・SEICA 16:30~18:30 【有料】
17:30		【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				Group Blast 17:25~18:10 富島					【有料短期クラス】	
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45~18:45				【定員 35名】					Group Power スクール 18:00~19:30 長谷川 春果 ※詳細は別途	【定員12名】	
18:30		【上級選抜クラス】 小学5年生~ 高校3年生 18:30~19:30			バレエ~バレレッスン~ 18:00~18:45 鈴木 結花	【有料クラス】					ホットヨーガ パワー・アドバンス 18:00~18:45 吉田 静枝	
19:00	Refe Studio【定員 12名】				【有料短期クラス】							
19:30	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】			バレエスクール 18:55~19:55 鈴木 結花 ※詳細は別途							
20:00	【登録制・定員30名】	ホットヨーガ・ベーシック 19:30~20:15 吉田 静枝										
20:30	Refe Studio【定員 12名】											
21:00	マシンプラティス Total Basic 20:15~21:00 草野 明日香	【定員 38名】										
21:30	【定員 35名】	Group Blast 20:50~21:20 瀧澤										
22:00	【映像】 Group Groove 21:30~22:15	【定員 30名】										
22:30		TOBIPPA 21:40~22:10 瀧澤										
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。
- ・スタジオ橙色 → 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。

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。  
 ・リセラボプログラムは高温・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。