

# 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】 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 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ーガ 10:20~11:05 山田 雅子	【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 60名】 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			【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】 パレトソールシンセシス 11:15~11:45 松山 亜紀子		【定員 12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	【定員 35名】 パレエ 11:15~11:45 浅見千佳	【定員 43名】 インジョイステップ 11:30~12:00 景浦 聡子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 10:15~11:00 景浦 聡子	【定員 60名】 アクアシェイプ 11:05~11:35 田中 ひとみ	
11:00	【定員 35名】 フラダンス 11:25~11:55 成瀬 恵	【定員 38名】	【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】 【映像】 Group Fight 12:00~12:45	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 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】 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	【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】 【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
11:30	【定員 35名】 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】 ホットヨーガ・ベーシック 12:10~12:55 三浦 安菜		【定員 35名】 エンジョイエアロ 13:00~13:30 HARU	【定員 43名】 パワーヨーガ 12:15~12:45 かおり		Refe Studio【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 35名】 スвимスクール 【中級・上級】 12:30~13:30 スクール制 (有料) 中級:田中 上級:秋山	【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	
12:00	【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	【定員12名・高温クラス】 マシンプラティス Back&Arms 14:00~14:45 R i m i		【定員 35名】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 10名】 VOLTBOX 13:15~13:35 矢次		Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス 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】 Group Fight 14:15~15:00 久保木		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
12:30	【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	【定員12名・高温クラス】 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 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【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 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
13:00	【定員 35名】 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	【定員 10名】 VOLTBOX 13:45~14:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Fight 14:15~15:00 久保木		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
13:30	【定員 35名】 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 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 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】 キッズスクール ミライク 17:30~18:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 17:30~18:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 17:30~18:30	【定員 10名】 VOLTBOX 14:45~15:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
14:30	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 18:30~19:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 18:30~19:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 18:30~19:30	【定員 10名】 VOLTBOX 15:15~15:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
15:00	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 19:30~20:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 19:30~20:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 19:30~20:30	【定員 10名】 VOLTBOX 15:45~16:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
15:30	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 20:30~21:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 20:30~21:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 20:30~21:30	【定員 10名】 VOLTBOX 16:15~16:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
16:00	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 21:30~22:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 21:30~22:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 21:30~22:30	【定員 10名】 VOLTBOX 16:45~17:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
16:30	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 22:30~23:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 22:30~23:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 22:30~23:30	【定員 10名】 VOLTBOX 17:15~17:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
17:00	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 23:30~24:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 23:30~24:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 23:30~24:30	【定員 10名】 VOLTBOX 17:45~18:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
17:30	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 24:30~25:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 24:30~25:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 24:30~25:30	【定員 10名】 VOLTBOX 18:15~18:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
18:00	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 25:30~26:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 25:30~26:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 25:30~26:30	【定員 10名】 VOLTBOX 18:45~19:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
18:30	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 26:30~27:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 26:30~27:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 26:30~27:30	【定員 10名】 VOLTBOX 19:15~19:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
19:00	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 27:30~28:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 27:30~28:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 27:30~28:30	【定員 10名】 VOLTBOX 19:45~20:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
19:30	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 28:30~29:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 28:30~29:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 28:30~29:30	【定員 10名】 VOLTBOX 20:15~20:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
20:00	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 29:30~30:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 29:30~30:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 29:30~30:30	【定員 10名】 VOLTBOX 20:45~21:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
20:30	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 30:30~31:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 30:30~31:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 30:30~31:30	【定員 10名】 VOLTBOX 21:15~21:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
21:00	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 31:30~32:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 31:30~32:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 31:30~32:30	【定員 10名】 VOLTBOX 21:45~22:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
21:30	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 32:30~33:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 32:30~33:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 32:30~33:30	【定員 10名】 VOLTBOX 22:15~22:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
22:00	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 33:30~34:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 33:30~34:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 33:30~34:30	【定員 10名】 VOLTBOX 22:45~23:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
22:30	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 34:30~35:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 34:30~35:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 34:30~35:30	【定員 10名】 VOLTBOX 23:15~23:35 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	
23:00	【定員 35名】 キッズスクール ミライク 35:30~36:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 35:30~36:30		キッズスクール 13:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 35:30~36:30	【定員 10名】 VOLTBOX 23:45~24:05 矢次		【定員 10名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木	【定員 35名】 グループパワー 13:10~13:55 久保木	【定員 38名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香		【有料短期クラス】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	

★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

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

※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					ベビミライク 8:45~9:30			
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	ベビスクール 10:40~12:20		【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 10:30~11:30	【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】 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		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
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】 マシンプラティス Total Basic 12:45~13:30 草野 明日香	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 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	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	1Fアフタースクールルーム ランニングサークル 13:00~13:30 佐藤	【定員 35名】 Group Groove 13:00~13:30 高垣	【定員 38名】 Group Fight 12:45~13:15 久保木	Refe Studio【定員 5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 【マスターズ】 13:00~14:00 スクール制 (有料) 田中
12:00	【定員 35名】 やさしいバレエ 13:25~14:10 鈴木 結花	【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 Advance 14:00~14:45 瀧澤	【定員 38名】 Group Fight 14:00~14:45 佐藤		キッズスクール【定員 12名】	【定員 35名】 infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣	【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		フィンスイム 14:05~14:25
12:30	【定員 35名】 バレエスクール 14:15~15:15 鈴木 結花 ※詳細は別途	【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			【定員 38名】 Group Groove 15:00~15:45 高垣		キッズスクール 12:40~18:00	【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】 TOBIPPA 14:40~15:10 高垣	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		KAICA・SEICA 15:00~16:00 【有料】
13:00	【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】 HOTYOGA 15:30~16:15 Mana	【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		【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 38名】 Group Fight 15:40~16:25 長谷川 春果	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 16:15~17:00 吉田 静枝		KAICA・SEICA 16:30~18:30 【有料】
13:30	【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 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		【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 38名】 Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果			
14:00	【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			【定員 35名】 パレエ〜パーレッスン〜 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			【登録制・定員30名】 Group Power スクール 18:00~19:30 長谷川 春果 ※詳細は別途 7/19・26	【定員 30名】 HOTYOGA 18:00~18:45 吉田 静枝			
14:30	Refe Studio【定員 12名】	【定員12名・高温クラス】			パレエスクール 18:55~19:55 鈴木 結花 ※詳細は別途								
15:00	マシンプラティス waist 19:15~20:00 草野 明日香	【登録制・定員30名】	【定員12名・高温クラス】										
15:30	Refe Studio【定員 12名】	ボディメイクサークル 20:00~20:30 久保木											
16:00	マシンプラティス Total Basic 20:15~21:00 草野 明日香	【定員 38名】 Group Blast 20:50~21:20 瀧澤											
16:30	【定員 35名】	【定員 30名】 TOBIPPA 21:40~22:10 瀧澤											
17:00	【映像】 Group Groove 21:30~22:15												
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													
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。

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きます。

・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。