

※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。

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】 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】 【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		9:30		
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】		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	【定員 35名】 ピ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】 バレエ～バーレズン～ 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】 ホットヨーガ・ベーシック 10 : 15～11 : 00 泉浦 聡子	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	10:00		
10:30	ヒーリングアロマヨーガ 10 : 15～11 : 00 加鹿 りえ子	カーディオダンス 10 : 10～10 : 55 谷口 浩子		パーソナルレッスン 11:00～11:30 秋山 (有料)	【定員 35名】 バレトンソールシンセシス 11 : 15～11 : 45 松山 亜紀子	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 11 : 20～12 : 05 かおり	【定員12名・中温クラス】 ホットベルヴィックストレッチ 11 : 10～11 : 55 遠藤 孝子	ベビースクール 10 : 40～12 : 20	【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 泉浦 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	10:30		
11:00	【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】 パワーヨーガ 12 : 15～12 : 45 かおり			【有料短期クラス】 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 瀧澤		【有料イベント】 マスターズサークル 12 : 00～13 : 00		11:00	
11:30	【有料短期クラス】	【定員 38名】 アドバンスエアロ 12 : 00～12 : 45 丹 恵一	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 10名】 VOLTBOX 13 : 15～13 : 35 矢次	マシンプラティス 深めるクラス 12 : 40～13 : 25 鈴木		スイムスクール 【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 Blast 13:10～13:55 瀧澤				11:30	
12:00	フラダンススクール 12 : 10～13 : 10 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】 エンジョイエアロ 13 : 05～13 : 35 丹 恵一		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】 VOLTBOX 13 : 45～14 : 05 矢次	Refe Studio【定員 5名】	キッズスクール 13:40～19:00	【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			12:00		
12:30	【定員 35名】 やすらぎヨーガ 13 : 20～13 : 50 三浦 安菜	【有料クラス】 コンディショニング 13 : 55～14 : 40 丹 恵一 ※詳細は別途			【登録制・定員30名】 ウォーキングサークル 14 : 45～15 : 15 新崎	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 15 : 00～15 : 45 田部 百合恵	マシンプラティス Hip & Legs 13 : 35～14 : 20 鈴木		【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	【定員 38名】 Group Centergy 15 : 15～16 : 00 草野 明日香				12:30	
13:00	【定員 35名】 ヴォーカリズム 14 : 15～15 : 00 かおり			キッズスクール 13:40～19:00					【定員 43名】 Group Centergy 15 : 15～16 : 00 草野 明日香					13:00	
13:30														13:30	
14:00														14:00	
14:30														14:30	
15:00														15:00	
15:30														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 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RUN 16 : 30～17 : 30			16:00		
16:30															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													17:00
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								18:00	
18:30														18:30	
19:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】 リトモス 19 : 30～20 : 15 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 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】 マシンプラティス Hip & Legs 19 : 15～20 : 00 長谷川 春果	【定員 10名】 VOLTBOX 20 : 05～20 : 25 平井	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 19 : 30～20 : 15 かおり	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】 ZUMBA (45分クラス) 19 : 25～20 : 10 しょう	【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】	19:00		
19:30	マシンプラティス Total Basic 19 : 15～20 : 00 長谷川 春果			Refe Studio【定員 12名】 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】 ホット有料スクール 20 : 30～21 : 30 かおり ※詳細は別途	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 櫛田	【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				19:30	
20:00	Refe Studio【定員 12名】	【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		【定員 20名】	【定員 38名】 Group Power 21 : 45～22 : 30 長谷川 春果				【定員 30名】 TOBIPPA 21 : 10～21 : 25 櫛田					20:00
20:30	マシンプラティス Hip & Legs 20 : 15～21 : 00 長谷川 春果			スイムトレーニング 21:00～21:30	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 35～22 : 20				【定員 20名】	【定員 38名】 Group Fight 21 : 45～22 : 30 櫛田			20:30		
21:00	【定員 35名】	【定員 43名】											21:00		
21:30	【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 : 30～22 : 30				21:30		
22:00													22:00		
22:30													22:30		
23:00	マシンジム利用時間は22 : 50まで プール利用時間は 22 : 30 まで				マシンジム利用時間は22 : 50まで プール利用時間は 22 : 30 まで				マシンジム利用時間は22 : 50まで プール利用時間は 22 : 30 まで				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

中温クラス

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				営業開始 9 : 00				営業開始 9 : 00				9:00
9:30	【定員 35名】	【定員 38名】			ミライク 7 : 30～9 : 30				【キッズスクール】 ミライク 7 : 30～11 : 30	ベビーミライク 8 : 45～9 : 30		キッズスクール 9 : 00～12 : 00	9:30
	トラディショナルヨーガ 9 : 30～10 : 15 山田 雅子	エンジョイエアロ 9 : 25～9 : 55 丹 恵一			【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】			【定員 43名】			
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	【定員 60名】		トラディショナルヨーガ 9 : 45～10 : 30 山岸 厚子			10:00
10:30	【有料短期クラス】	バーニングエアロ 10 : 10～10 : 50 丹 恵一	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】			アクアシェイプ 10 : 05～10 : 35 石川 由美子			中温クラス		10:30
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】	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	ボディデザインピラティス 10 : 50～11 : 35 遠藤 孝子	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】	ベビースクール 10 : 40～12 : 20		アドバンスエアロ 10 : 45～11 : 30 中尾 桂子	【定員 38名】	【定員12名・中温クラス】	11:00
11:30	【定員 35名】	ソウルダンス 11 : 05～11 : 35 KAZOO								ホットヨーガ・ベーシック 10 : 45～11 : 30 山岸 厚子			11:30
12:00	フラダンス 11 : 40～12 : 10 成瀬 恵	【定員 38名】	Reffe Studio【定員 5名】	クロール・背泳ぎ (入門) 11:35～11:55	【定員 35名】				【定員 35名】	【定員 38名】			12:00
12:30	【有料短期クラス】	ZUMBA (45分クラス) 12 : 00～12 : 45 水本 純子	マシンプラティス Total Basic 11 : 45～12 : 30 草野 明日香	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		Reffe Studio【定員 5名】	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
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】	Reffe Studio【定員 5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	Reffe Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【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	13:00
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 12 : 45～13 : 30 草野 明日香		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	キッズスクール 12:40～18:00	Group Groove 13:00～13:30 高垣	【定員 38名】	Reffe Studio【定員 5名】		13:30
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	【有料イベント】	【定員 38名】			【定員 35名】	Group Power 13 : 35～14 : 20 久保木	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	14:00
14:30	【有料短期クラス】	やさしいピラティス 14 : 00～14 : 30 MISAKI		アクアダンス 14:00～14:30 山本 恵子 【定員60名】	ピラティスキャンプ 13 : 55～14 : 55 瀧澤・矢次 ※詳細は別途	Group Fight 14 : 00～14 : 45 佐藤			infinity flow※女性限定 13 : 45～14 : 15 高垣	【定員 38名】	Reffe Studio【定員 5名】	パーソナルレッスン 14:25～14:55 田中 (有料)	14:30
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】	1Fホットスタジオ			【定員 38名】			【登録制・定員30名】	TOBIPPA 14 : 40～15 : 10 高垣	マシンプラティス Hip & Legs 14 : 30～15 : 15 長谷川 春果	キッズスクール 14:40～17:00	15:00
15:30		ジャズダンスSTAGE 14 : 45～15 : 30 楓 沙樹				Group Groove 15 : 00～15 : 45 高垣	【定員12名・高温クラス】						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】	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	Group Fight 15 : 40～16 : 25 長谷川 春果	【定員12名・中温クラス】		16:00
16:30						TOBIPPA 16 : 05～16 : 20 露木	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定				ホットヨーガ・ベーシック 16 : 15～17 : 00 吉田 静枝		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】 ミライク 16 : 30～17 : 30	【定員 30名】	【定員12名・高温クラス】						17:00
17:30						TOBIPPA 16 : 35～17 : 05 露木	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
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			【定員 35名】	Group Blast 17 : 25～18 : 10 富島				【有料短期クラス】	【定員12名】		18:00
18:30					バレエ～パーレッスン～ 18 : 00～18 : 45 鈴木 結花					Group Power スクール 18 : 00～19 : 30 長谷川 春果 ※詳細は別途	ホットヨーガ パワー・アドバンス 18 : 00～18 : 45 吉田 静枝		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】								19:00
19:30	Reffe Studio【定員 12名】		【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				マシンジム利用時間は19 : 50まで プール利用時間は 19 : 30 まで				19:30
20:00	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】	ホットヨーガ・ベーシック 19 : 30～20 : 15 吉田 静枝						マシンジム利用時間は20 : 50まで プール利用時間は 20 : 30 まで				20:00
20:30	Reffe Studio【定員 12名】	ボディメイクサークル 20 : 00～20 : 30 久保木		スイムスクール 【上級】 20:00～21:00 スクール制 (有料) 田中					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。				20:30
21:00	マシンプラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 草野 明日香	【定員 30名】 TOBIPPA 20 : 50～21 : 20 露木		スイムトレーニング 21:00～21:30					・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です。空き枠が発生した場合、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。会話や声出しに関しましてはご遠慮いただいております。				21:00
21:30	【定員 35名】	【定員 38名】							クラス詳細				21:30
22:00	【映像】 Group Groove 21 : 30～22 : 15	Group Blast 21 : 40～22 : 10 富島							・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 1 9 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 1 0 日・2 0 日・3 0 日 ※有料プログラム以外のレッスンはお休みとなります。				22:00
22:30													22:30
23:00	マシンジム利用時間は22 : 50まで プール利用時間は 22 : 30 まで				施設閉館時間 23 : 00								23:00