

2026/9

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。

～変更点～
☆定員の増加
Aスタジオ：アクティブ系、ヨガ系ともに35⇒38名
Bスタジオ：アクティブ系、ヨガ系ともに38名(43名)⇒43名
TOBIPPA：30名⇒34名 ツール系：38名⇒変更なし
☆新規枠(黄色)

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	【定員 38名】 【映像】 Group Fight 9:25～9:55	【定員 43名】 やすらぎヨーガ 9:20～9:50 山田 雅子			【定員 38名】 ベルグリュクストレッチ 9:30～10:15 遠藤 孝子	【定員 43名】 太極拳 9:20～10:05 畑 明子			【定員 38名】 ZUMBA(45分クラス) 9:30～10:15 田部 百合恵	【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 38名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:15～11:00 加藤 りえ子	【定員 43名】 カーディオダンス 10:05～10:50 谷口 浩子	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 10:05～10:50 山田 雅子	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 38名】 ビューティープロ・ピラティス 10:25～10:55 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 38名】 バレエ〜バーレッスン〜 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】 ホットヨーガ・ベーシック 10:30～11:15 田部 百合恵	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 38名】 フラダンス30 11:25～11:55 成瀬 恵	【定員 43名】 エンジョイエアD40 11:05～11:45 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	パーソナルレッスン 11:00～11:30 秋山 (有料)	【定員 38名】 バレトンソールシンセシス45 11:15～12:00 松山 亜紀子	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 11:20～12:05 かわり	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 11:15～12:00 遠藤 孝子	ベビースクール 10:40～12:20	【定員 38名】 バレエ 11:10～11:40 浅見千佳	【定員38名】 エンジョイステップ 11:20～11:50 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	アクアジョイブ 11:05～11:35 田中 ひとみ	
11:30	【有料短期クラス】 フラダンススクール 12:10～13:10 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 43名】 アドバンスエアD50 12:00～12:50 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 38名】 【映像】 Group Fight 12:10～12:40	【定員 43名】 パワーヨーガ50 12:15～13:05 かわり			【定員 34名】 TOBIPPA 12:15～12:45 龍澤	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・パワー・ベーシック 12:30～13:15 景浦 聡子	【有料イベント】 マスターズサークル 12:00～13:00		
12:00	【定員 38名】 やすらぎヨーガ 13:20～13:50 三浦 安菜	【定員 43名】 エンジョイエアD40 13:05～13:45 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ 13:10～13:40	スイムトレーニング 13:10～13:40	【定員 38名】 エンジョイエアD 12:55～13:25 HARU	【定員 43名】 やさしいピラティス40 13:20～14:00 矢次	マシンプラティス 深めるクラス 12:40～13:25 鈴木		【定員 38名】 【映像】 Group Groove 13:00～13:30	【定員 38名】 Group Blast 13:05～13:50 龍澤		バタフライ・平泳ぎ (応用) 13:15～13:35	
13:00	【定員 38名】 やすらぎヨーガ 14:15～15:00 かわり	【有料クラス】 コンディショニング 14:00～14:45 丹 憲一 ※詳細は別途			【定員 38名】 アドバンスエアD 14:15～15:00 HARU	【定員 43名】 シェイプヨーガ 14:20～15:05 吉田 静江	マシンプラティス Hip & Legs 13:35～14:20 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】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:40～14:10 NAKANO	【定員 43名】 Group Fight 14:10～14:55 久保木			
14:00	【定員 38名】 ヴォーカリズム 14:15～15:00 かわり				【定員 38名】 【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30				【定員 38名】 【キッズスクール】 ミライク 16:30～17:30	【定員 43名】 Group Centergy 15:15～16:00 草野 明日香			
14:30									【定員 38名】 【キッズスクール】 ミライク 16:30～17:30	【定員 43名】 Group Centergy 15:15～16:00 草野 明日香			
15:00								キッズスクール 13:40～19:00					
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											
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											
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	Reffe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Reffe Studio【定員 12名】				Reffe 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 43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 43名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25～20:10 しよら		KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	
20:00	Reffe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Reffe Studio【定員 12名】				Reffe Studio【定員 12名】				
20:30	マシンプラティス Hip & Legs 20:15～21:00 長谷川 春果	【定員 43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				マシンプラティス Hip & Legs 20:00～20:45 草野 明日香	【定員 34名】 TOBIPPA 20:30～21:00 棚田	【定員 34名】 TOBIPPA 21:10～21:25 棚田	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 21:00～21:45 かわり	
21:00	【定員 38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】				
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 21:35～22:20	【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 43名】 Group Fight 21:45～22:30 棚田	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	中温クラス	
22:00													
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				

