

※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】 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 ペビーミライク 9:15~10:00		
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】 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	
10:30	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		パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山 (有料)	【定員 35名】 パレトソールシンセシス 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 11:15~11:45 浅見千佳	【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 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	
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】 パワーヨーガ 12:15~12:45 かおり		【定員 35名】 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 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 龍澤	【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 10名】 VOLTBOX 13:15~13:35 矢次	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス 深めるクラス 12:40~13:25 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 Blast 13:10~13:55 龍澤		【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】	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】 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 Fight 14:15~15:00 久保木			
12:30	【定員 35名】 やすらぎヨーガ 13:20~13:50 三浦 安菜	【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一			【定員 35名】 【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 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次		【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 Group Blast 13:10~13:55 龍澤		【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】 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		キッズスクール 13:40~19:00	【定員 35名】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次		【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 Group Blast 13:10~13:55 龍澤		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
13:30					【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 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次		【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 Group Blast 13:10~13:55 龍澤		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
14:00					【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 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次		【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 Group Blast 13:10~13:55 龍澤		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
14:30					【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 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次		【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 Group Blast 13:10~13:55 龍澤		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
15:00					【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 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次		【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 Group Blast 13:10~13:55 龍澤		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
15:30					【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 10名】 VOLTBOX 14:15~14:35 矢次		【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 Group Blast 13:10~13:55 龍澤		【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	
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	テニスコート	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 16:30~17:30	テニスコート	キッズスクール 13:40~19:00	
16:30	【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】 小学2年生〜 中学3年生 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 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	
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】 小学2年生〜 中学3年生 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 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	
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】 小学2年生〜 中学3年生 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 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	
18:00					【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】 小学2年生〜 中学3年生 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 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	
18:30					【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】 小学2年生〜 中学3年生 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 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	
19:00	Refe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		【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】 小学2年生〜 中学3年生 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 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	
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		【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】 小学2年生〜 中学3年生 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 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	
20:00	Refe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		【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】 小学2年生〜 中学3年生 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 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	
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		【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】 小学2年生〜 中学3年生 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 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	
21:00	【定員 35名】	【定員 43名】		スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 35名】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【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	【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しよ	【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	【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	【映像】 Group Groove 21:30~22:15	Group Centergy 21:30~22:15 本澤			【定員 20名】	【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	【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しよ	【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	【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	
22:00					【定員 20名】	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 平井		【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しよ	【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	【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	
22:30					【定員 20名】	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 平井		【定員 35名】 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 35名】 フリースタイルSTAGE〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しよ	【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	【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	
23:00	マシジム利用時間は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

※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				営業開始 9:00				営業開始 9:00				9:00	
9:30	【定員 35名】 トレンジョナルヨーガ 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			【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】		【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	ベビーマイク 8:45~9:30 【定員 43名】		キッズスクール 9:00~12:00	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 38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 38名】 トラディショナルヨーガ 9:45~10:30 山岸 厚子	【定員12名・中温クラス】 中温クラス			10:00	
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		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 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				10:30
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			【定員 35名】 マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香	【定員 43名】 infinity flow※女性限定 12:00~12:30 角田			【定員 35名】 トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 山岸 厚子	【定員 38名】 リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子				11:00
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		キッズスクール 10:30~11:30	【定員 35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 35名】 グループグルーブ 13:00~13:30 高垣	【定員 38名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香				11:30
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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣	【定員 38名】 グループパワー 13:35~14:20 久保木				12:00
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			【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣	【定員 38名】 グループブラス 17:25~18:10 富島			【定員 30名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	【定員 30名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香				12:30
13:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香				13:00
13:30	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香				13:30
14:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香				14:00
14:30	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【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	
15:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			15:00	
15:30	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			15:30	
16:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			16:00	
16:30	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			16:30	
17:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			17:00	
17:30	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			17:30	
18:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			18:00	
18:30	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			18:30	
19:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			19:00	
19:30	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			19:30	
20:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			20:00	
20:30	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			20:30	
21:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			21:00	
21:30	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			21:30	
22:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			22:00	
22:30	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			22:30	
23:00	【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			【定員 38名】 グループファイト 14:00~14:45 佐藤	【定員 38名】 グループグルーブ 15:00~15:45 高垣			【定員 35名】 マシンプラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	【定員 38名】 マシンプラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香			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週先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。

マシジム利用時間は19:50まで プール利用時間は19:30まで

- 【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。
 - ・リセルプログラムは高温・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)

マシジム利用時間は20:50まで プール利用時間は20:30まで

- 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。詳細につき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