

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。

☆定員の増加
Aスタジオ：アクティブ系、ヨガ系ともに35⇒**41名**
Bスタジオ：アクティブ系、ヨガ系ともに38名(43名)⇒**48名**
TOBIPPA：30名⇒**35名** ツール系：38名⇒**40名**
☆新規枠(黄色)
時間の拡張・新規枠は**黄色・太文字** 時間の変更のみ**黄色**

確定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua													時間の拡張・新規枠は黄色・太文字 時間の変更のみ黄色						
	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	【定員 41名】 【映像】 Group Groove 9:25~9:55	【定員 48名】 やすらぎヨーガ 9:20~9:50 山田 雅子			【定員 41名】 ベルヴィックスストレッチ 9:30~10:15 遠藤 孝子	【定員 48名】 太極拳 9:20~10:05 畑 明子			【定員 41名】 ZUMBA(45分クラス) 9:30~10:15 田部 百合恵	【定員 48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 41名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加鹿 りえ子	【定員 48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 41名】 ビューティーフローピラティス 10:25~10:55 遠藤 孝子	【定員 48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 41名】 バレエ~バレレッスン~ 10:30~11:00 浅見千佳	【定員 48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	10:00						
10:30				パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山 (有料)									10:30						
11:00	【定員 41名】 フラダンス30 11:25~11:55 成瀬 恵	【定員 48名】 エンジョイエアロ40 11:05~11:45 谷口 浩子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベリセット 冷え・むくみ 11:10~11:55 三浦 安菜		【定員 41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 48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ストレッチ 11:15~12:00 遠藤 孝子	ベビースクール 10:40~12:20	【定員 41名】 バレエ 11:10~11:40 浅見千佳	【定員 40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・ベリセット・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						
11:30	【有料短期クラス】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 41名】 【映像】 Group Fight 12:10~12:40 【定員 41名】 エンジョイエアロ 12:55~13:25 HARU	【定員 48名】 パワーヨーガ50 12:15~13:05 かおり	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 41名】 【映像】 Group Groove 13:00~13:30 【定員 41名】 フリースタイルSTAGE~HIPHOP~ 13:40~14:10 NAKANO	【定員 40名】 Group Blast 13:05~13:50 瀧澤	【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		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 48名】 アドバンスエアロ50 12:00~12:50 丹 恵一	【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 41名】 ダンスコアトレーニング 13:35~14:05 HARU	【定員 48名】 やさしいピラティス40 13:20~14:00 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 41名】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途	【定員 40名】 Group Fight 14:10~14:55 久保木				12:00					
12:30		【定員 48名】 コンディショニング 14:00~14:45 丹 恵一 ※詳細は別途		キッズスクール 13:40~19:00	【定員 41名】 アドバンスエアロ 14:15~15:00 HARU	【定員 48名】 シェイプヨーガ 14:20~15:05 吉田 静江		キッズスクール 13:40~19:00	【定員 41名】 【映像】 Group Groove 13:00~13:30 【定員 41名】 【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 40名】 Group Blast 13:05~13:50 瀧澤			12:30						
13:00	【定員 41名】 やすらぎヨーガ 13:20~13:50 三浦 安菜														13:00				
13:30															13:30				
14:00	【定員 41名】 ウォーカリズム 14:15~15:00 かおり			キッズスクール 13:40~19:00				キッズスクール 13:40~19:00						14:00					
14:30															14:30				
15:00															15:00				
15:30				キッズスクール 13:40~19:00				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			【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		【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 16:30~17:30	【キッズスクール】 ミライク 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		キッズスクール 13:40~19:00				キッズスクール 13:40~19:00						17:00					
17:30															17:30				
18:00															18:00				
18:30				キッズスクール 13:40~19:00				キッズスクール 13:40~19:00						18:30					
19:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員 48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 48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	【定員 48名】 Group Fight 20:30~21:15 佐藤	【定員12名・高温クラス】 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	【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 35名】 TOBIPPA 20:30~21:00 櫛田	【定員12名・中温クラス】			20:00				
20:00	Refe Studio【定員 12名】				【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 平井					【定員 35名】 TOBIPPA 21:10~21:25 櫛田	ホットヨーガ・アドバンス 21:00~21:45 かおり	中温クラス			20:30				
20:30	マシンプラティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員 48名】		スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 20名】	【定員 40名】	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	【定員 20名】	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 48名】 Group Fight 21:45~22:30 櫛田	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		21:00						
21:00	【定員 41名】	【定員 48名】																	21:30
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	Group Power 21:45~22:30 長谷川 春果													22:00
22:00													22:30						
22:30													23:00						
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						

※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。

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。

確定版

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 41名】	【定員 48名】			ミライク 7:30~9:30		【定員12名・高温クラス】		【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	ベビーミライク 8:45~9:30		キッズスクール 9:00~12:00	9:30	
10:00	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40 9:35~10:15 丹 恵一			【定員 41名】	【定員 48名】	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	中温クラス		10:00	
10:30	【有料短期クラス】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】		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				アクアシェイプ 10:05~10:35 石川 由美子			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	バーニングエアロ45 10:35~11:20 丹 恵一	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 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】				【定員 48名】		【定員12名・中温クラス】	11:00
11:30	【定員 41名】				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			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		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 48名】	Refe Studio【定員 5名】	200m・背泳ぎ (入門) 11:35~11:55	【定員 41名】	【定員 48名】					【定員 41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	12:00
12:30	【定員 41名】	ZUMBA (45分クラス) 11:50~12:35 水本 純子	マシンピラティス 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	【定員 48名】	Refe Studio【定員 5名】	12:30
13:00	ソウルダンス45 12:20~13:05 KAZOO	【定員 48名】	Refe 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	Refe Studio【定員 12名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】	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 41名】	Group Groove 13:00~13:30 高垣	マシンピラティス Total Advance 12:30~13:15 草野 明日香	13:00	
13:30	【定員 41名】	アドバンスエアロ 12:50~13:35 MISAKI	マシンピラティス Total Basic 12:45~13:30 草野 明日香		マシンピラティス 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		【定員 41名】	【定員 40名】	Refe Studio【定員 5名】	13:30	
14:00	やさしいVレエ 13:20~14:05 鈴木 結花	【定員 48名】		ずっさり肩・腰・膝 13:35~13:55	Refe Studio【定員 12名】	【定員 48名】				infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣	Group Power 13:35~14:20 久保木	マシンピラティス Total Basic 13:30~14:15 草野 明日香	14:00	
14:30	【有料短期クラス】	やさしいピラティス40 13:50~14:30 MISAKI		アクアダンス 14:00~14:30 山本 恵子【定員60名】	マシンピラティス Hip & Legs 14:00~14:45 矢次	Group Fight 14:00~14:45 佐藤				【登録制・定員30名】	【定員 35名】	Refe Studio【定員 5名】	14:30	
15:00	バレエスクール 14:10~15:10 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 48名】	1Fホットスタジオ							ボディメイクサークル 14:30~15:00 矢次	TOBIPPA 14:40~15:10 高垣	マシンピラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	15:00	
15:30		ジャズダンスSTAGE 14:45~15:30 楓 沙樹	ウォーキングサークル 14:45~15:15 瀧澤			【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】	キッズスクール 12:40~18:00				KAICA・SEICA 15:00~16:00 【有料】	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		ホットヨーガ・ベーシック 15:30~16:15 Mana			【定員 35名】	【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						【定員 35名】	【定員12名・高温クラス】			TOBIPPA 16:35~17:05 露木				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		ホットヨーガ・アドバンス 16:45~17:30 Mana			【定員 40名】		Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	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】
17:30						【定員 40名】								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 41名】							【定員12名】		18:00
18:30					バレエ〜バーレッスン〜 18:00~18:45 鈴木 結花							ホットヨーガ・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	Refe 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									19:30
20:00	マシンピラティス 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											20:00
20:30	Refe Studio【定員 12名】	ボディメイクサークル 20:00~20:30 富島												20:30
21:00	マシンピラティス Total Basic 20:15~21:00 草野 明日香	【定員 35名】 TOBIPPA 20:50~21:20 長谷川												21:00
21:30	【定員 41名】	【定員 40名】												21:30
22:00	【映像】 Group Groove 21:30~22:15	Group Blast 21:40~22:10 富島												22:00
22:30														22:30
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				施設閉館時間 23:00									23:00
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。														