

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⇒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)

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 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	
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
11:00		【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	パーソナルレッスン 11:00～11:30 秋山 (有料)	【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】 ホットバレヴィックストレッチ 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
11:30	【定員 41名】 フラダンス30 11:25～11:55 成瀬 恵	【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】 【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			【定員 41名】 バレエスクール 11:50～12:50 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員 35名】 TOBIPPA 12:15～12:45 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
12:00	【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 48名】 エンジョイエアロ40 13:05～13:45 丹 恵一	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・ベーシック 13:10～13:55 かおり		【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 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		
13:00	【定員 41名】 やすらぎヨーガ 13:20～13:50 三浦 安菜	【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		スイムトレーニング 13:10～13:40	【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	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35～14:20 鈴木	キッズスクール 13:40～19:00				
13:30												
14:00	【定員 41名】 ウォーカリズム 14:15～15:00 かおり											
14:30												
15:00												
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 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 15:30～16:30	Group Centergy 15:15～16:00 草野 明日香		キッズスクール 13:40～19:00
16:30								テニスコート		テニスコート		
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】 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RUN 16:30～17:30		
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						
18:30												
19:00	Refe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Refe Studio【定員 12名】	【上級選抜クラス】 小学5年生～ 高校3年生 18:30～19:30			Refe 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 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		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 48名】 ZUMBA（45分クラス） 19:25～20:10 しょう		KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】
20:00	Refe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Refe Studio【定員 12名】		【定員 10名】 VOLTBOX 20:05～20:25 平井		マシンプラティス Hip & Legs 20:00～20:45 草野 明日香		【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	
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】 Group Fight 20:30～21:15 佐藤	【定員12名・中温クラス】 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			【定員 35名】 TOBIPPA 20:30～21:00 櫛田	【定員12名・中温クラス】	
21:00							【定員 10名】 VOLTBOX 21:05～21:25 平井			【定員 35名】 TOBIPPA 21:10～21:25 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	
21:30	【定員 41名】	【定員 48名】		スイムトレーニング 21:00～21:30	【定員 20名】				【定員 20名】			
22:00	【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 40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 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	
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			

