

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。

☆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**

暫定版

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】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】		【定員 41名】 ピ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】	【定員 60名】	【定員 41名】 バレー・バーレッスン~ 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	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 10:05~10:50 谷口 浩子	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			ホットヨーガ・ベーシック 10:00~10:45 松山 亜紀子	アクアダンス 10:05~10:35 米田 幹子					10:30	
11:00		【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】	パーソナルレッスン 11:00~11:30 秋山 (有料)	【定員 41名】 バレットソールシンセシス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 かわり	【定員12名・中温クラス】	ベビースクール 10:40~12:20	【定員 41名】 バレー 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・ベーシック 12:30~13:15 景浦 聡子	【定員 60名】 アクアシェイプ 11:05~11:35 田中ひとみ	11:00	
11:30	【定員 41名】 フラダンス30 11:25~11:55 成瀬 恵	エンジョイエアロ40 11:05~11:45 谷口 浩子	ホットヨーガリセット 冷え・むくみ 11:10~11:55 三浦 安菜				ホットベルヴィックストレッチ 11:15~12:00 遠藤 孝子			【定員 41名】 バレエ 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		11:30
12:00	【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 かわり								12:00
12:30	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50 12:00~12:50 丹 恵一	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	Refle 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	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				【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	12:30	
13:00		【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】		【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 静枝	Refle Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 13:35~14:20 鈴木						13:00	
13:30	【定員 41名】 やすらぎヨーガ 13:20~13:50 三浦 安菜	エンジョイエアロ40 13:05~13:45 丹 恵一	ホットヨーガ パワー・ベーシック 13:10~13:55 かわり	スイムトレーニング 13:10~13:40					【定員 41名】 【映像】 Group Groove 13:00~13:30 【定員 41名】	【定員 40名】 Group Blast 13:05~13:50 瀧澤		【有料クラス】 ホット有料スクール 19:45~20:45 かわり ※詳細は別途		13:30
14:00	【定員 41名】 ヴォーカリズム 14:15~15:00 かわり	コンディショニング 14:00~14:45 丹 恵一 ※詳細は別途							【定員 41名】 フリースタイルSTAGE~HIPHOP~ 13:40~14:10 NAKANO	【定員 48名】 Group Fight 14:10~14:55 久保木			14:00	
14:30									【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				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	16:00	
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】 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			17:00
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	Refle Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Refle 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			Refle Studio【定員 12名】				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】 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 48名】 ZUMBA (45分クラス) 19:25~20:10 しょう		KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	19:30	
20:00	Refle Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】		Refle 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 かわり ※詳細は別途		20:00
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	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】		20:30
21:00							【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 かわり		21:00	
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】				21:30	
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	中温クラス	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	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	

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

	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】 トラディショナルヨーガ 9 : 30～10 : 15 山田 雅子	【定員 48名】 エンジョイエアロ40 9 : 35～10 : 15 丹 恵一			ミライク 7 : 30～9 : 30		【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 60名】 アクアシェイブ 10 : 05～10 : 35 石川 由美子	【キッズスクール】 ミライク 7 : 30～11 : 30	【定員 48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	キッズスクール 9 : 00～12 : 00	9:30
10:00					ベルヴィックスストレッチ 9 : 50～10 : 35 遠藤 孝子	美曲線ヨーガ 9 : 50～10 : 35 田中 江里香							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 48名】 バーニングエアロ45 10 : 35～11 : 20 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 10 : 30～11 : 15 加鹿 りえ子	キッズスクール 10:30～11:30	【定員 41名】 ボディデザインピラティス 10 : 50～11 : 35 遠藤 孝子	【定員 48名】 ZUMBA(45分クラス) 11 : 00～11 : 45 トビー	【定員12名・高温クラス】 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		【定員 48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													11:00	
11:30	【定員 41名】 フラダンス 11 : 40～12 : 10 成瀬 恵	【定員 48名】 ZUMBA (45分クラス) 11 : 50～12 : 35 水本 純子	Reffe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 11 : 45～12 : 30 草野 明日香		【定員 41名】 infinity flow※女性限定 12 : 00～12 : 30 角田	【定員 48名】 トラディショナルヨーガ 12 : 00～12 : 45 atsu				【定員 41名】 トラディショナルヨーガ 12 : 00～12 : 45 山岸 厚子	【定員 48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 滝澤	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:滝澤	11:30
12:00	【定員 41名】 ソウルダンス45 12 : 20～13 : 05 KAZOO		Reffe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 12 : 45～13 : 30 草野 明日香											12:00
12:30		【定員 48名】 アドバンスエアロ 12 : 50～13 : 35 MISAKI			Reffe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 13 : 00～13 : 45 角田	【定員 48名】 ボディメイクエアロ 13 : 00～13 : 45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 13 : 00～13 : 45 KURISU	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	【定員 40名】 Group Power 13 : 35～14 : 20 久保木	Reffe Studio【定員 5名】 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	12:30	
13:00	【定員 41名】 やさしいVレエ 13 : 20～14 : 05 鈴木 結花	【定員 48名】 やさしいピラティス40 13 : 50～14 : 30 MISAKI											13:00	
13:30													13:30	
14:00	【有料短期クラス】 バレエスクール 14 : 10～15 : 10 鈴木 結花 ※詳細は別途												14:00	
14:30		【定員 48名】 ジャズダンスSTAGE 14 : 45～15 : 30 楓 沙樹	1Fホットスタジオ ウォーキングサークル 14 : 45～15 : 15 滝澤										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				【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30				キッズスクール 12:40～18:00	【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 48名】 Group Fight 15 : 40～16 : 25 長谷川 春果	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 16 : 15～17 : 00 吉田 静枝	KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】	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 14:40～19:00	【キッズスクール】 ミライク 16 : 30～17 : 30						【定員 40名】 Group Blast 16 : 45～17 : 30 長谷川 春果		KAICA・SEICA 16:30～18:30 【有料】	17:00
17:30													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】 バレエ～バーレッシン～ 18 : 00～18 : 45 鈴木 結花						【定員12名】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 18 : 00～18 : 45 吉田 静枝			18:00
18:30		【上級選抜クラス】 小学5年生～ 高校3年生 18 : 30～19 : 30											18:30	
19:00	Reffe Studio【定員 12名】 マシンプラティス waist 19 : 15～20 : 00 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 19 : 30～20 : 15 吉田 静枝		バレエスクール 18 : 55～19 : 55 鈴木 結花 ※詳細は別途								19:00	
19:30		【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 20 : 00～20 : 30 富島											19:30	
20:00	Reffe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 草野 明日香												20:00	
20:30		【定員 35名】 TOBIPPA 20 : 50～21 : 20 長谷川											20:30	
21:00	【定員 41名】 【映像】 Group Groove 21 : 30～22 : 15	【定員 40名】 Group Blast 21 : 40～22 : 10 富島											21:00	
21:30													21:30	
22:00													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	

～スタジオWEB予約について～
・全スタジオレッスンをWEB予約制となります。（映像クラスを除く）
・各レッスン終了後に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のベルヴィックスストレッチのレッスン終了後、
10月23日(土)のベルヴィックスストレッチの予約が可能です。

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（ネックタイター等を含む）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。

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ご予約（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。
・リセルフプログラムは高温・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リットル以上と皆様をお持ちください。

□ 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

・終日フリー遊泳コース・歩行専用コースをご用意しております。
・祝日は19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10日・20日・30日
※有料プログラム以外のレッスンはお休みとなります。