

2026/10

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】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】				【定員12名・高温クラス】	【定員 60名】				
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	【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	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	【定員 41名】 バレエ～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】	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】	【定員12名・高温クラス】							【定員 41名】 ハレエ 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 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	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	バーナナルレッスン 11:00～11:30 秋山 (有料)	【定員 41名】 バレットソールタンゼシス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	ホットベル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】 【有料短期クラス】	【定員 35名】 TOBIPPA 12:15～12:45 瀧澤	【定員12名・高温クラス】	
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 かおり				【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	【定員12名・高温クラス】 【有料イベント】 マスターズサークル 12:00～13:00
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】 やさいピラティス40 13:20～14:00 吉田 静枝	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				
13:00	【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	【定員12名・高温クラス】	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 静枝	マシンプラティス Hip & Legs 13:35～14:20 鈴木					
13:30		【有料クラス】										
14:00	【定員 41名】	コンディショニング 14:00～14:45 丹 恵一 ※詳細は別途										
14:30	ヴォーカリズム 14:15～15:00 かおり											
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			キッズスクール 13:40～19:00
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	
17:30												
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			【定員12名・高温クラス】			【上級選抜クラス】 小学5年生～ 高校3年生 18:30～19:30						
19:30	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】	ホットストレッチ (歪み改善) 19:15～20:00 石河 知可子		Refle Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】	KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】		KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】
20:00	マシンプラティス Total Basic 19:30～20:15 長谷川 春果	リトモス 19:30～20:15 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】		マシンプラティス Hip & Legs 19:30～20:15 長谷川 春果	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05～20:25 平井	ホットヨーガ・アドバンス 19:30～20:15 かおり		マシンプラティス Total Advance 19:30～20:15 草野 明日香	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	
20:30	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】	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 20:30～21:15 長谷川 春果	【定員 10名】 VOLTBOX 20:35～20:55 平井	【有料クラス】		Refle Studio【定員 12名】	【定員 35名】 TOBIPPA 20:30～21:00 長谷川	【定員12名・中温クラス】	
21:00	マシンプラティス Hip & Legs 20:30～21:15 長谷川 春果	Group Fight 20:30～21:15 佐藤		スイムトレーニング 21:00～21:30		【定員 10名】 VOLTBOX 21:05～21:25 平井	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 20:30～21:15 草野 明日香	【定員 35名】 TOBIPPA 21:10～21:25 長谷川		
21:30	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】 TOBIPPA 21:35～22:05 本澤			【定員 41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 41名】	【定員 48名】	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	マシンプラティス Total Advance 21:30～22:15 長谷川 春果				【映像】 Group Groove 21:40～22:25	Group Fight 21:45～22:30 長谷川 春果			Group Centergy 21:40～22:25 草野 明日香	Group Power 21:45～22:30 キャスト		
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			

メガロス綱島

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 憲一			ミライク 7:30～9:30		【定員12名・高温クラス】			ベピーミライク 8:45～9:30			9:30	
10:00					【定員 41名】 ベルヴィックスストレッチ 9:50～10:35 遠藤 孝子	【定員 48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 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	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 憲一	【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】			【定員 48名】 アドバンスエアロ 10:45～11:30 中尾 桂子			10:30	
11:00	【定員 41名】 フラダンス 11:40～12:10 成瀬 恵	【定員 48名】 ソウルダンス45 11:35～12:20 KAZOO	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			11:00	
11:30	【定員 41名】 フラダンス 11:40～12:10 成瀬 恵	【定員 48名】 ソウルダンス45 11:35～12:20 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		【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			ベピースクール 10:40～12:20	【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:渡邊	11:30	
12:00	【定員 41名】 やさしいバレエ45 12:25～13:10 鈴木 結花	【定員 48名】 ZUMBA@45 12:35～13:20 水本 純子	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	【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30～13:30 通瀬	【定員 41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】 トラディショナルヨーガ 12:00～12:45 山岸 厚子	【定員 48名】 Group Fight 12:45～13:15 久保木		12:00	
12:30	【定員 41名】 バレエスクール 13:20～14:20 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 48名】 アドバンスエアロ45 13:35～14:20 MISAKI	Reffe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Waist 13:45～14:30 草野 明日香		【定員 41名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:00～14:45 矢次	【定員 48名】 Group Fight 14:00～14:45 佐藤				【定員 40名】 Group Power 13:35～14:20 久保木	【定員 48名】 マシンプラティス Total Advance 12:30～13:15 草野 明日香		12:30	
13:00	【定員 41名】 やさしいピラティス40 14:35～15:15 MISAKI	【定員 48名】 ジャズダンスSTAGE 14:40～15:25 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	【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30～13:30 通瀬	【定員 41名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:00～14:45 矢次	【定員 48名】 Group Fight 14:00～14:45 佐藤			キッズスクール 12:40～18:00	【定員 40名】 Group Power 13:35～14:20 久保木	【定員 48名】 マシンプラティス Waist 13:30～14:15 草野 明日香	スイムスクール 【マスタートーズ】 13:00～14:00 スクール制 (有料) 田中	フィンスイム 14:05～14:25	13:00
13:30	【定員 41名】 やさしいピラティス40 14:35～15:15 MISAKI	【定員 48名】 ジャズダンスSTAGE 14:40～15:25 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		【定員 41名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:00～14:45 矢次	【定員 48名】 Group Fight 14:00～14:45 佐藤				【定員 40名】 Group Power 13:35～14:20 久保木	【定員 48名】 マシンプラティス Waist 13:30～14:15 草野 明日香			13:30
14:00	【定員 41名】 やさしいピラティス40 14:35～15:15 MISAKI	【定員 48名】 ジャズダンスSTAGE 14:40～15:25 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		【定員 41名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:00～14:45 矢次	【定員 48名】 Group Fight 14:00～14:45 佐藤				【定員 40名】 Group Power 13:35～14:20 久保木	【定員 48名】 マシンプラティス Waist 13:30～14:15 草野 明日香			14:00
14:30														