

※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													☆新規枠(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】 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				パーソナルレッスン 11:00～11:30 秋山 (有料)				ベビースクール 10 : 40～12 : 20				アクアシェイプ 11:05～11:35 田中 ひとみ	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トレッチ 11 : 15～12 : 00 遠藤 孝子		【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】 ホットヨーガリセット・腰痛 11 : 30～12 : 15 山田 雅子			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 48名】 パワーヨーガ50 12 : 15～13 : 05 かおり				【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		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】 エンジョイエアロ 12 : 55～13 : 25 HARU	【定員 48名】 やさしいピラティス40 13 : 20～14 : 00 吉田 静枝	Refe Studio【定員 5名】 マシンピラティス 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	【定員 41名】 【映像】 Group Groove 13 : 00～13 : 30	【定員 40名】 Group Blast 13 : 05～13 : 50 瀧澤			12:00		
12:30		【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	スイムトレーニング 13:10～13:40	【定員 41名】 ダンスコアトレーニング 13 : 35～14 : 05 HARU	【定員 48名】 シェイプヨーガ 14 : 20～15 : 05 吉田 静枝	Refe Studio【定員 5名】 マシンピラティス Hip & Legs 13 : 35～14 : 20 鈴木		【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			12:30		
13:00	【定員 41名】 やすらぎヨーガ 13 : 20～13 : 50 三浦 安菜	【有料クラス】			【定員 41名】 アドバンスエアロ 14 : 15～15 : 00 HARU			キッズスクール 13:40～19:00	【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 48名】 Group Centergy 15 : 15～16 : 00 草野 明日香			13:00		
13:30		コンディショニング 14 : 00～14 : 45 丹 恵一 ※詳細は別途												13:30	
14:00	【定員 41名】 ヴォーカリズム 14 : 15～15 : 00 かおり													14:00	
14:30				キッズスクール 13:40～19:00				キッズスクール 13:40～19:00						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 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RUN 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													17:00
17:30				キッズスクール 13:40～19:00				キッズスクール 13:40～19:00						17:30	
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00				キッズスクール 13:40～19:00				KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】						19:00	
19:30	Refe Studio【定員 12名】	【定員 48名】	【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】	マシンピラティス Hip & Legs 19 : 30～20 : 15 長谷川 春果	【定員 10名】 VOLTBOX 20 : 05～20 : 25 平井		【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	Refe Studio【定員 12名】	【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】	19:30	
20:00	マシンピラティス 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】 ホットストレッチ (可動域改善) 20 : 15～21 : 00 石河 知可子		Refe Studio【定員 12名】	マシンピラティス 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】 ホット有料スクール 20 : 30～21 : 30 かおり ※詳細は別途	Refe 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】 ホットヨーガ・アドバンス 21 : 00～21 : 45 かおり		20:00	
20:30	マシンピラティス 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 41名】 【映像】 Group Groove 21 : 40～22 : 25	【定員 48名】 Group Fight 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	【定員 41名】 Group Centergy 21 : 40～22 : 25 草野 明日香	【定員 40名】 Group Power 21 : 45～22 : 30 キャスト	中温クラス ★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		21:00			
21:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員 35名】 TOBIPPA 21 : 35～22 : 05 本澤											21:30		
21:30	マシンピラティス Total Advance 21 : 30～22 : 15 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		

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】	【定員 48名】			ミライク 7:30~9:30	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】		ベビーミライク 8:45~9:30	【定員 48名】		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 憲一			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	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	キッズスクール 9:00~12:00	10:00		
10:30	【有料短期クラス】	【定員 48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	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	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 憲一	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	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	【定員12名・高温クラス】		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		11:00		
11:30	【定員 41名】	【定員 48名】	Refe Studio【定員 5名】						ベビースクール 10:40~12:20		【定員 48名】	1Fアフタースクールルーム	11:30		
12:00	フラダンス 11:40~12:10 成瀬 恵	【定員 48名】	マシンプラティス Total Basic 11:45~12:30 草野 明日香	背泳ぎ・クロール (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	ランニングサークル 11:30~12:15 瀧澤	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:瀧澤	12:00	
12:30	やさしいバレエ45 12:25~13:10 鈴木 結花	【定員 48名】	Refe Studio【定員 5名】		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】	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】	ZUMBA@45 12:35~13:20 鈴木 純子	マシンプラティス Total Basic 12:45~13:30 草野 明日香		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		Group Groove 13:00~13:30 高垣	【定員 41名】	Group Fight 12:45~13:15 久保木	Refe Studio【定員 5名】	13:00	
13:30	バレエスクール 13:20~14:20 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 48名】	Refe Studio【定員 5名】	すっきり肩・腰・膝 13:35~13:55	マシンプラティス 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		ランニングサークル 13:00~13:30 佐藤		【定員 40名】	Group Power 13:35~14:20 久保木	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】	【定員 48名】	マシンプラティス Waist 13:45~14:30 草野 明日香	パーソナルレッスン 13:30~14:00 田中 (有料)	Refe Studio【定員 12名】	【定員 48名】				infinity flow※女性限定 13:45~14:15 高垣	【定員 41名】	Group Power 13:35~14:20 久保木	マシンプラティス Total Basic 15:30~16:15 草野 明日香	14:00	
14:30	やさしいピラティス40 14:35~15:15 MISAKI	【定員 48名】	1Fホットスタジオ		マシンプラティス Hip & Legs 14:00~14:45 矢次	Group Fight 14:00~14:45 佐藤				【登録制・定員30名】	ボディメイクサークル 14:30~15:00 矢次	【定員 35名】	TOBIPPA 14:40~15:10 高垣	マシンプラティス Hip & Legs 14:30~15:15 長谷川 春果	14:30
15:00		ジャズダンスSTAGE 14:40~15:25 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 48名】	Group Fight 15:40~16:25 長谷川 春果	マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	15:00
15:30						Group Groove 15:00~15:45 高垣	【定員12名・高温クラス】					【定員 48名】	Group Fight 15:40~16:25 長谷川 春果	マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【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	【定員 35名】	【定員 35名】			【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	マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	16:00
16:30						【定員 35名】	【定員 35名】					【定員 40名】	Group Blast 16:45~17:30 長谷川 春果	マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	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	【定員 40名】	【定員 40名】			【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	マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	17:00
17:30						Group Blast 17:25~18:10 富島						【定員12名・中温クラス】		マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	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~バーレッスン~ 18:00~18:45 鈴木 結花						【定員12名・中温クラス】		マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	18:00
18:30														マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	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】									マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	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									マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	19:30
20:00	マシンプラティス Waist 19:30~20:15 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											マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	20:00
20:30	Refe Studio【定員 12名】	【定員 40名】		スイムスクール 【上級】 20:00~21:00 スクール制 (有料) 田中										マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	20:30
21:00	マシンプラティス Total Basic 20:30~21:15 草野 明日香	Group Blast 20:50~21:35 和佐		スイムトレーニング 21:00~21:30										マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	21:00
21:30	【定員 41名】	【定員 48名】												マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	21:30
22:00	【映像】 Group Groove 21:40~22:25	Group Centergy 21:55~22:25 和佐												マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	22:00
22:30														マシンプラティス Total Basic 17:30~18:30 【有料】	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。定員がごさいます。															