

2026/11

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 36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
10:30												
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	パーソナルレッスン 11:00～11:30 秋山 (有料)	【定員 41名】 パレトツールシンセシス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】 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】 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	【定員 60名】 アクアシェイプ 11:05～11:35 田中 ひとみ
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 かわり			【定員 41名】 ハレエスクール 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	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】 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 矢次	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 40名】 Group Blast 13:05～13:50 瀧澤		
12:30	【定員 41名】 やすらぎヨーガ 13:20～13:50 三浦 安菜	【定員 48名】 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】 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	Refle Studio【定員 5名】		【定員 41名】 【映像】 Group Groove 13:00～13:30	【定員 40名】 Group Blast 13:05～13:50 瀧澤		
13:00		【有料クラス】			【定員 41名】 アドバンスエアロ 14:15～15:00 HARU		マシンプラティス Hip & Legs 13:35～14:20 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		
13:30	【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							【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 48名】 Group Fight 14:10～14:55 久保木		
14:00									【定員 41名】 【映像】 Group Groove 13:00～13:30	【定員 40名】 Group Blast 13:05～13:50 瀧澤		
14:30									【定員 41名】 【映像】 Group Groove 13:00～13:30	【定員 40名】 Group Blast 13:05～13:50 瀧澤		
15:00									【定員 41名】 【映像】 Group Groove 13:00～13:30	【定員 40名】 Group Blast 13:05～13:50 瀧澤		
15:30									【定員 41名】 【映像】 Group Groove 13:00～13:30	【定員 40名】 Group Blast 13:05～13:50 瀧澤		
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												
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				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 かわり ※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		Refle Studio【定員 12名】				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			マシンプラティス Total Basic 20:30～21:15 長谷川 春果				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	ホットヨーガ・アドバンス 21:00～21:45 かわり	
21:30	Refle Studio【定員 12名】	【定員 35名】 TOBIPPA		スイムトレーニング 21:00～21:30								
22:00	マシンプラティス Total Advance 21:30～22:15 長谷川 春果	21:35～22:05 本澤			【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 露木	中温クラス	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定
22:30												
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 恵一			ミライク 7 : 30～9 : 30					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	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 恵一	【定員12名・高温クラス】	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 山岸 厚子	【定員12名・中温クラス】		10:30				
11:00			ホットヨーガ パワー・ベーシック 10 : 30～11 : 15 加鹿 りえ子										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】				ホットヨーガ・ベーシック 11 : 00～11 : 45 田中 江里香		ベピースクール 10 : 40～12 : 20			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:渡邉	11:30			
12:00	【定員 41名】		マシンピラティス 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			12:00			
12:30	やさしいVバレエ45 12 : 25～13 : 10 鈴木 結花	【定員 48名】	Reffe 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							【定員 48名】 Group Fight 12 : 45～13 : 15 久保木	マシンピラティス Total Advance 12 : 30～13 : 15 草野 明日香		12:30			
13:00	【定員 41名】	ZUMBA@45 12 : 35～13 : 20 水本 純子	マシンピラティス Total Basic 12 : 45～13 : 30 草野 明日香		Reffe 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	キッズスクール 12:40～18:00	【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】	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】	Reffe Studio【定員 5名】		マシンピラティス Waist 13 : 45～14 : 30 草野 明日香	すっきり肩・腰・膝 13:35～13:55	Reffe Studio【定員 12名】	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	【定員 41名】 infinity flow※女性限定 13 : 45～14 : 15 高垣		マシンピラティス Waist 13 : 30～14 : 15 草野 明日香	13:30			
14:00		アドバンスエアロ45 13 : 35～14 : 20 MISAKI	マシンピラティス Waist 13 : 45～14 : 30 草野 明日香	アクアダンス 14:00～14:30 山本 恵子 【定員60名】	Reffe Studio【定員 12名】	【定員 48名】				【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	マシンピラティス Hip & Legs 14 : 30～15 : 15 長谷川 春果	14:00				
14:30	【定員 41名】	【定員 48名】	1Fホットスタジオ		マシンピラティス Hip & Legs 14 : 00～14 : 45 矢次	Group Fight 14 : 00～14 : 45 佐藤			キッズスクール 12:40～18:00			Reffe Studio【定員 5名】	KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】	キッズスクール 14:40～17:00	14:30		
15:00	やさしいピラティス40 14 : 35～15 : 15 MISAKI	ジャズダンスSTAGE 14 : 40～15 : 25 楓 沙樹										マシンピラティス Hip & Legs 14 : 30～15 : 15 長谷川 春果			15:00		
15:30						【定員 48名】						Reffe Studio【定員 5名】			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 14:40～19:00	【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	Group Groove 15 : 00～15 : 45 高垣	【定員12名・高温クラス】		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 35名】 TOBIPPA 16 : 35～17 : 05 霞木	マシンピラティス Total Basic 15 : 30～16 : 15 草野 明日香	KAICA・SEICA 16:30～18:30 【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】 ミライク 16 : 30～17 : 30	【定員 35名】 TOBIPPA 16 : 35～17 : 05 霞木	Group Fight 16 : 45～17 : 30 Mana	【定員12名・高温クラス】			【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 40名】 Group Blast 17 : 25～18 : 10 富島			【定員 40名】 Group Blast 16 : 45～17 : 30 長谷川 春果	マシンピラティス Total Basic 15 : 30～16 : 15 草野 明日香	17:00
17:30		【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				Group Blast 17 : 25～18 : 10 富島			キッズスクール 12:40～18:00			【定員12名・中温クラス】	KAICA・SEICA 16:30～18:30 【有料】		17:30		
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 17 : 45～18 : 45			【定員 36名】 バレエバーレーン～ 18 : 00～18 : 45 鈴木 結花	【定員 40名】 Group Blast 17 : 25～18 : 10 富島							【定員12名・高温クラス】			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													ホットヨーガ パワー・アドバンス 18 : 00～18 : 45 吉田 静枝	18:30	
19:00	Reffe Studio【定員 12名】				バレエスクール 18 : 55～19 : 55 鈴木 結花 ※詳細は別途				キッズスクール 12:40～18:00						19:00		
19:30	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													19:30	
20:00	Reffe Studio【定員 12名】	ボディメイクサークル 20 : 00～20 : 30 富島														20:00	
20:30	マシンピラティス Total Basic 20 : 15～21 : 00 草野 明日香	【定員 40名】													20:30		
21:00		Group Blast 20 : 50～21 : 35 和佐													21:00		
21:30	【定員 41名】														21:30		
22:00	【映像】 Group Groove 21 : 30～22 : 15	【定員 48名】 Group Centergy 21 : 55～22 : 25 和佐	調整中												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				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が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。

マシンジム利用時間は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（ネックゲイザー等を含む）は任意となっております。会話や声出しに関しましてはご遠慮いただいております。

マシンジム利用時間は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リットル以上と持参してください。

□ 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・歩行専用コースは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。