

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 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】	【定員 60名】	【定員 41名】	【定員 48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	ビューティーフローピラティス 10:25～10:55 遠藤 孝子	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】	【定員 48名】		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】	【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】	ベビースクール 10:40～12:20	【定員 41名】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】	【定員 60名】
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)	バレットソールタンゼシス45 11:15～12:00 松山 亜紀子	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	ハレエ 11:10～11:40 浅見千佳 【有料短期クラス】	【定員 40名】 エンジョイステップ 11:20～11:50 景浦 聡子	【定員 35名】 TOBIPPA 12:15～12:45 瀧澤	【定員12名・高温クラス】	アクアシェイプ 11:05～11:35 田中 ひとみ
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】	【定員 40名】	【定員12名・高温クラス】	
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	【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
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】	【定員 48名】	マシンプラティス Hip & Legs 13:35～14:20 鈴木		【定員 41名】	【定員 48名】		
13:30		【有料クラス】			アドバンスエアロ 14:15～15:00 HARU	シェイプヨーガ 14:20～15:05 吉田 静枝			【定員 41名】	【定員 48名】		
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		キッズスクール 13:40～19:00					【定員 41名】	【定員 48名】		
14:30	ヴォーカリズム 14:15～15:00 かおり								【定員 41名】	【定員 48名】		
15:00									【定員 41名】	【定員 48名】		
15:30									【定員 41名】	【定員 48名】		
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】 ミライク 15:30～16:30		
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		
17:30												
18:00				キッズスクール 13:40～19:00		【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						【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】	【定員12名・高温クラス】		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	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 19:30～20:15 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】	【定員12名・高温クラス】		Refle Studio【定員 12名】	【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 櫛田	【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	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 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 櫛田		
21:30	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】		スイムトレーニング 21:00～21:30	【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	Group Centergy 21:30～22:15 本澤			【映像】 Group Groove 21:40～22:25	Group Power 21:45～22:30 長谷川 春果			Group Centergy 21:40～22:25 草野 明日香	Group Fight 21:45～22:30 櫛田		
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			

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ことが
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。

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12名・高温クラス】			ベビーミライク 8 : 45～9 : 30		キッズスクール 9 : 00～12 : 00	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			【定員 41名】	【定員 48名】	ホットヨーガ・ベーシック 9 : 45～10 : 30 atsu	【定員 60名】 アクアシェイプ 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		10:00	
10:30	【有料短期クラス】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】							【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	【定員 41名】	【定員 48名】	【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】				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	ベビースクール 10 : 40～12 : 20				11:30		
12:00	フラダンス 11 : 40～12 : 10 成瀬 恵	【定員 48名】	Refe Studio【定員 5名】	競泳ぎ・クロール (入門) 11:35～11:55	【定員 41名】	【定員 48名】			【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】	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:源進	12:00
12:30	【定員 41名】	ソウルダンス45 11 : 35～12 : 20 KAZOO	マシンプラティス Total Basic 11 : 45～12 : 30 草野 明日香	フィンスイム 12:00～12:20	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				【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	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】	【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30～13:30 通称	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	【定員 41名】	Group Groove 13:00～13:30 高垣	【定員 40名】	マシンプラティス Waist 13 : 30～14 : 15 草野 明日香	13:00	
13:30	【定員 41名】	ZUMBA®45 12 : 35～13 : 20 水本 純子	マシンプラティス Total Basic 12 : 45～13 : 30 草野 明日香		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 41名】	Group Power 13 : 35～14 : 20 久保木	Refe Studio【定員 5名】	フィンスイム 14:05～14:25	13:30	
14:00	バレエスクール 13 : 20～14 : 20 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 48名】		すっさり肩・腰・膝 13:35～13:55 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	【登録制・定員30名】	【定員 35名】	マシンプラティス Hip & Legs 14 : 30～15 : 15 長谷川 春果	バーソナルレッスン 14:25～14:55 田中 (有料)	14:00
14:30	【定員 41名】	【定員 48名】	1Fホットスタジオ	アクアダンス 14:00～14:30 山本 恵子 【定員60名】	マシンプラティス Hip & Legs 14 : 00～14 : 45 矢次	Group Fight 14 : 00～14 : 45 佐藤			ボディメイクサークル 14 : 30～15 : 00 矢次	14 : 40～15 : 10 高垣		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 : 45～15 : 30 楓 沙樹	ウォーキングサークル 14 : 45～15 : 15 滝澤			Group Groove 15 : 00～15 : 45 高垣	【定員 48名】						15:00	
15:30							【定員12名・高温クラス】						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		ホットヨーガ・ベーシック 15 : 30～16 : 15 Mana	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	【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】	KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】	16:00
16:30							【定員 35名】 TOBIPPA 16 : 05～16 : 20 露木					ホットヨーガ・ベーシック 16 : 15～17 : 00 吉田 静枝		
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 露木	【定員12名・高温クラス】			【有料短期クラス】	Group Blast 16 : 45～17 : 30 長谷川 春果		KAICA・SEICA 16:30～18:30 【有料】	17:00
17:30						Group Blast 17 : 25～18 : 10 富島			ピラティススクール 17 : 00～18 : 00 草野 明日香 ※調整中					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～パーレッスン～ 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			【有料短期クラス】									18:30
19:00					バレエスクール 18 : 55～19 : 55 鈴木 結花 ※詳細は別途									19:00
19:30	Refe Studio【定員 12名】	【定員12名・高温クラス】							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				19:30	
20:00	マシンプラティス 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						□【映像】（映像レッスン）について				20:00	
20:30	Refe Studio【定員 12名】			スイムスクール 【上級】 20:00～21:00 スクール制 (有料) 田中					・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。					
21:00	マシンプラティス Total Basic 20 : 30～21 : 15 草野 明日香	【定員 35名】 TOBIPPA 20 : 50～21 : 20 長谷川							□ 予約制について (■有料・要予約)				20:30	
21:30	【定員 41名】	【定員 40名】 Group Blast 21 : 40～22 : 10 富島		スイムトレーニング 21:00～21:30					・有料・定員制のプログラムに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alf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リットル以上とタオルをお持ちください。				21:00	
22:00	【映像】 Group Groove 21 : 40～22 : 25								□ プールについて				21:30	
22:30									・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。				22:00	
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				施設閉館時間 23 : 00				・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)				22:30	
					クラス詳細				・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。				23:00	
					・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。									