

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														
☆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													10:30	
11:00	【定員 41名】 フラダンス30 11:25～11:55 成瀬 恵 【有料短期クラス】	【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】 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	ベビースクール 10:40～12:20	【定員 41名】 バレエ 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	11:00	
11:30														11:30
12:00														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	【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】 【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	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	【定員 41名】 【映像】 Group Groove 13:00～13:30 【定員 41名】	【定員 40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	12:30	
13:00	【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	【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】 やさしいピラティス40 13:20～14:00 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	キッズスクール 13:40～19:00	【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			13:00	
13:30		【有料クラス】												13:30
14:00	【定員 41名】 ヴォーカリズム 14:15～15:00 かおり	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】 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				【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			14:00
14:30													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	【定員 48名】 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			【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							19:00	
19:30	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】 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（歪み改善） 19:15～20:00 石河 知可子		Refle Studio【定員 12名】	マシンプラティス Hip & Legs 19:30～20:15 長谷川 春果	【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	KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	Refle Studio【定員 12名】	【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	マシンプラティス Total Basic 19:30～20:15 長谷川 春果		【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	【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		マシンプラティス Total Advance 19:30～20:15 草野 明日香		【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		20:00	
20:30	Refle Studio【定員 12名】	【定員 48名】 Group Fight 20:30～21:15 佐藤	【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		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】		20:30	
21:00	マシンプラティス Hip & Legs 20:30～21:15 長谷川 春果				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			21:00	
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】 【映像】 Group Centergy 21:30～22:15 本澤	【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		【定員 41名】 Group Centergy 21:40～22:25 草野 明日香	【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		21:30	
22:00													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	

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】		【キッズスクール】 ミライク 7 : 30～11 : 30	ベピーミライク 8 : 45～9 : 30		キッズスクール 9 : 00～12 : 00	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	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		【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		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】	【定員12名・高温クラス】	キッズスクール 10:30～11:30	【定員 41名】	【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】	ベピースクール 10 : 40～12 : 20		【定員 48名】	【定員12名・中温クラス】		10:30						
11:00		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		ボディデザインピラティス 10 : 50～11 : 35 遠藤 孝子		【定員 48名】		ホットヨーガ・ベーシック 11 : 00～11 : 45 田中 江里香	アドバンスエアロ 10 : 45～11 : 30 山岸 厚子	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】		Refle Studio【定員 5名】									11:30							
12:00	フラダンス 11 : 40～12 : 10 成瀬 恵	【定員 48名】	Refle Studio【定員 5名】	尊達産・クロール (入門) 11:35～11:55	【定員 41名】	【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】	【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:渡邊	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】	Refle Studio【定員 5名】	12:30					
13:00	やさしいバレエ45 12 : 25～13 : 10 鈴木 結花	【定員 48名】	Refle 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 通瀬	Refle 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	【定員 41名】 Group Groove 13:00～13:30 高垣		【定員 48名】 マシンプラティス Total Advance 12 : 30～13 : 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	キッズスクール 12:40～18:00	【定員 41名】 infinity flow※女性限定 13 : 45～14 : 15 高垣	【定員 40名】		Refle Studio【定員 5名】	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】	Refle Studio【定員 5名】		すっきり肩・腰・膝 13:35～13:55	パーソナルレッスン 13:30～14:00 田中 (有料)	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】	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	14:00					
14:30	【定員 41名】	アドバンスエアロ45 13 : 35～14 : 20 MISAKI	マシンプラティス 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】	マシンプラティス Hip & Legs 14 : 00～14 : 45 矢次	【定員 48名】					【定員 48名】	【定員 48名】	Refle Studio【定員 5名】	フィンスイム 14:05～14:25	14:30				
15:00	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		Group Groove 15 : 00～15 : 45 高垣	【定員 48名】		【定員 48名】	【定員 35名】 TOBIPPA 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	スイムスクール 【中級・上級】 14:25～14:55 田中 (有料)	15:00					
15:30		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 滝澤	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	【定員 48名】	【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 48名】	Refle Studio【定員 5名】	KAICA・SEICA 15:00～16:00 【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】 TOBIPPA 16 : 05～16 : 20 露木		【定員 35名】 TOBIPPA 16 : 35～17 : 05 露木	【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 48名】	マシンプラティス Total Basic 15 : 30～16 : 15 草野 明日香	キッズスクール 14:40～17:00
16:30										【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 40名】	【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 48名】	【定員 40名】	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】	【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 48名】	【定員 40名】	17:00								
17:30					【定員 41名】	Group Blast 17 : 25～18 : 10 富島		【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 48名】	【定員 40名】	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	【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】	バレーパーレーン～ 18 : 00～18 : 45 鈴木 結花	【キッズスクール】 ミライク 16 : 30～17 : 30	【定員 41名】					【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 48名】	【定員 40名】	18:00				
18:30		【上記選抜クラス】 小学5年生～ 高校3年生 18 : 30～19 : 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										【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	【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
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	【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				【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	19:00			
19:30	Refle Studio【定員 12名】	【定員12名・高温クラス】			バレースクール 18 : 55～19 : 55 鈴木 結花 ※詳細は別途			【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 48名】	【定員 40名】	KAICA・SEICA 16:30～18:30 【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									【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 48名】	【定員 40名】	20:00				
20:30	Refle Studio【定員 12名】	ボディメイクサークル 20 : 00～20 : 30 富島										【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 48名】	【定員 40名】	20:30				
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						【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 48名】	【定員 40名】	21:00								
21:30	【定員 41名】	【定員 40名】 Group Blast 21 : 40～22 : 10 富島						【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 48名】	【定員 40名】	21:30								
22:00	【映像】 Group Groove 21 : 40～22 : 25							【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 48名】	【定員 40名】	22:00								
22:30								【キッズスクール】 ミライク 15 : 30～16 : 30	【定員 48名】	【定員 40名】	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						