

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)

確定版

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・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】 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
11:00		【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】						【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】 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】 バレットソールンセンサス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】			
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			バレエスクール 11:50～12:50 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員 35名】 TOBIPPA 12:15～12:45 瀧澤	ホットヨーガリセット・腰痛 11:30～12:15 山田 雅子	
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】 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
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			Refle Studio【定員 5名】					
13:30		【有料クラス】			【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						
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										
14:30												
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	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	【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		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 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	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 長谷川	ホットヨーガ・アドバンス 21:00～21:45 かおり	
21:30	Refle Studio【定員 12名】	【定員 35名】 TOBIPPA 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】	【定員 40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 21:40～22:25 草野 明日香	Group Power 21:45～22:30 露木		
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。

確定版

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 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		【キッズスクール】 ミライク 7 : 30～11 : 30	ベビーミライク 8 : 45～9 : 30	【定員 48名】 トラディショナルヨーガ 9 : 45～10 : 30 山岸 厚子	キッズスクール 9 : 00～12 : 00	9:30		
10:00		【定員 48名】	【定員12名・高温クラス】					【定員 60名】 アクアシェイプ 10 : 05～10 : 35 石川 由美子			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】 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】 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】 ホットヨーガ・ベーシック 11 : 00～11 : 45 田中 江里香			【定員 48名】 アドバンスエアロ 10 : 45～11 : 30 中尾 桂子	【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	
11:00	【定員 41名】	【定員 48名】	Refe Studio【定員 5名】													11:30
11:30	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	マシンプラティス Total Basic 11 : 45～12 : 30 草野 明日香		バタフライ・平泳ぎ (入門) 11:35～11:55	【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					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	12:00		
12:00	【定員 41名】	【定員 48名】	Refe Studio【定員 5名】										Refe Studio【定員 5名】		12:30	
12:30	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	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		Refe Studio【定員 12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】 Group Groove 13:00～13:30 高垣	【定員 40名】 Group Power 13 : 35～14 : 20 久保木	Refe Studio【定員 5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 【マスターズ】 13 : 00～14 : 00 スクール制 (有料) 田中	13:00		
13:00	【定員 41名】	【定員 48名】	Refe Studio【定員 5名】												13:30	
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】 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		すっさり肩・腰・膝 13:35～13:55	パーソナルレッスン 13:30～14:00 田中 (有料)	Refe Studio【定員 12名】	【定員 48名】							14:00	
14:00	【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 角田	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	Refe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Hip & Legs 14 : 30～15 : 15 長谷川 春果	フィンスイム 14:05～14:25	14:30	
14:30	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	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			【定員 48名】						バーソナルレッスン 14:25～14:55 田中 (有料)	キッズスクール 14:40～17:00	15:00	
15:00													KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】		15:30	
15:30								Group Groove 15 : 00～15 : 45 高垣	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 15 : 30～16 : 15 Mana	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	Group Fight 15 : 40～16 : 25 長谷川 春果	マシンプラティス Total Basic 15 : 30～16 : 15 草野 明日香			16:00
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 16 : 30～17 : 30			【定員 35名】 TOBIPPA 16 : 05～16 : 20 露木		【定員 35名】 TOBIPPA 16 : 35～17 : 05 露木					
16:30								【定員 40名】 Group Blast 17 : 25～18 : 10 富島	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 16 : 45～17 : 30 Mana		【キッズスクール】 ミライク 16 : 30～17 : 30	Group Blast 16 : 45～17 : 30 長谷川 春果	ホットヨーガ・ベーシック 16 : 45～17 : 30 吉田 静枝	KAICA・SEICA 16:30～18:30 【有料】	17:00	
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									【有料短期クラス】 ピラティススクール 17 : 00～18 : 00 草野 明日香 10/11・25		【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 18 : 00～18 : 45 吉田 静枝		17:30	
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			【定員 41名】 バレエ～パーレッスン～ 18 : 00～18 : 45 鈴木 結花	【有料短期クラス】								18:00		
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 17 : 45～18 : 45													18:30		
18:30		【中級クラス】 小学5年生～ 高校3年生 18 : 30～19 : 30												19:00		
19:00	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		
19:30	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】 ボディメイクサークル 20 : 00～20 : 30 富島	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		
20:00										・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。				20:30		
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						□ 予約制について （■有料・要予約）				21:00		
21:00	マシンプラティス Total Basic 20 : 30～21 : 15 草野 明日香	【定員 40名】 Group Blast 20 : 50～21 : 35 和佐								・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をお持ちください。				21:30		
21:30	【定員 41名】	【定員 48名】 Group Centergy 21 : 55～22 : 25 和佐		スイムトレーニング 21:00～21:30						□ プールについて				22:00		
22:00	【映像】 Group Groove 21 : 40～22 : 25									・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。				22:30		
22:30										・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）				23:00		
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				・終日フリー遊泳コース・歩行専用コースを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			
					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。 ・スタジオ緑色 → 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。											