

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】 ヘルヴィックストレッチ 9:25～10:10 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】 ホットヘ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 【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
11:30	【有料短期クラス】 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 かわり			【定員 41名】 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	【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												
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】 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		
13:30		【有料クラス】 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	Refe 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	【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】 ヴォーカリズム 14:15～15:00 かわり											
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	Refe 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		Refe Studio【定員 12名】		【定員12名・高温クラス】	KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	Refe 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 かわり		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 かわり ※詳細は別途	
20:30	Refe 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		Refe Studio【定員 12名】	【定員 10名】 VOLTBOX 20:35～20:55 平井	【有料クラス】		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】	
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	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05～21:25 平井	ホット有料スクール 20:30～21:30 かわり ※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 かわり	
21:30	Refe Studio【定員 12名】	【定員 35名】 TOBIPPA 21:35～22:05 本澤		スイムトレーニング 21:00～21:30	【定員 41名】	【定員 48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 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				【映像】 Group Groove 21:40～22:25	Group Fight 21:45～22:30 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			

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	【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	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】							【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	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	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】								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】												
12:00	【定員 41名】 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 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	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 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:渡邉	12:00	
12:30			Reffe Studio【定員 5名】								【定員 48名】 Group Fight 12：45～13：15 久保木	【定員 5名】 マシンプラティス Total Advance 12：30～13：15 草野 明日香	12:30		
13:00	【定員 41名】 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		Reffe 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】 infinity flow※女性限定 13：45～14：15 高垣		【定員 40名】 Group Power 13：35～14：20 久保木	【定員 5名】 マシンプラティス Waist 13：30～14：15 草野 明日香	13:00		
13:30			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 通瀬						【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】 マシンプラティス Hip & Legs 14：30～15：15 長谷川 春果	KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】	キッズスクール 14:40～17:00	13:30
14:00	【定員 41名】 やさしいピラティス40 14：35～15：15 MISAKI	【定員 48名】 ジャズダンスSTAGE 14：40～15：25 楓 沙樹	1Fホットスタジオ ウォーキングサークル 14：45～15：15 瀧澤	キッズスクール 14:40～19:00	Reffe Studio【定員 12名】 マシンプラティス Hip & Legs 14：00～14：45 角田	【定員 48名】 Group Fight 14：00～14：45 佐藤			【定員 41名】 マシンプラティス Waist 13：30～14：15 草野 明日香	【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 15：30～16：15 草野 明日香	14:00				
14:30										【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】 マシンプラティス Hip & Legs 14：30～15：15 長谷川 春果	14:30			
15:00							【定員 48名】 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	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	【定員 41名】 マシンプラティス Waist 13：30～14：15 草野 明日香	【登録制・定員30名】 ボディメイクサークル 14：30～15：	【定員 35名】 マシンプラティス Hip & Legs 14：30～15：15 長谷川 春果	16:00			
16:30					【定員 35名】 TOBIPPA 16：35～17：05 露木	【定員12名・高温クラス】				【定員 40名】 Group Blast 16：45～17：30 長谷川 春果	【定員12名・中温クラス】	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】 Group Blast 17：25～18：10 富島			【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 40名】 Group Blast 16：45～17：30 長谷川 春果	【定員12名・高温クラス】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 18：00～18：45 吉田 静枝	KAICA・SEICA 16:30～18:30 【有料】	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			【定員 36名】 バレエバーレーレッスン～ 18：00～18：45 鈴木 結花								17:30		
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 17：45～18：45												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	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								19:00		
19:30	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】	【定員12名・高温クラス】										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	マシンプラティス 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】	【定員 48名】											21:30		
22:00	【映像】 Group Groove 21：30～22：15	Group Centergy 21：55～22：25 和佐	調整中										22:00		
22:30													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		
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															
マシジム利用時間は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（ネックゲイター等を含む）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。															
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。定員がございます。															
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															
□【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 階メインフロントにてご予約（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。 ・リレールプログラムは高温・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。															
□ 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 1 9 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館日：毎月 1 0 日・2 0 日・3 0 日 ※有料プログラム以外のレッスンはお休みとなります。															