

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。

～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 矢次	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	マシンプラティス Hip & Legs 13:35～14:20 鈴木	KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】	【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	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	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			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	Refle 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】 【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			

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				【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		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		【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】 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】 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】	【定員12名・中温クラス】 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	10:30			
11:00								ベビースクール 10:40～12:20		【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 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	11:00
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】 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】 Group Fight 12:45～13:15 久保木	Reffe Studio【定員 5名】	11:30	
12:00	【定員 41名】 やさしいVバレエ45 12:25～13:10 鈴木 結花		Reffe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 12:45～13:30 草野 明日香								【定員 48名】 Group Power 13:35～14:20 久保木	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 【マスタートーズ】 13:00～14:00 スクール制 (有料) 田中	12:00
12:30		【定員 48名】 ZUMBA@45 12:35～13:20 水本 純子	Reffe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 12:45～13:30 草野 明日香	キッズスクール 14:40～19:00	【定員 41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	Reffe 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 【マスタートーズ】 13:00～14:00 スクール制 (有料) 田中	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		【定員 48名】 マシンプラティス Hip & Legs 14:00～14:30 山本 恵子 【定員60名】	【定員 48名】 Group Fight 14:00～14:45 佐藤				【定員 41名】 infinity flow※女性限定 13:45～14:15 高垣	【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		13:00
13:30			【定員 48名】 マシンプラティス Waist 13:45～14:30 草野 明日香		【定員 48名】 マシンプラティス Total Basic 13:00～13:45 角田	【定員 48名】				【定員 40名】 Group Power 13:35～14:20 久保木	Reffe Studio【定員 5名】 マシンプラティス Total Basic 15:30～16:15 草野 明日香	フィンスイム 14:05～14:25	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
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 滝澤			【定員 48名】 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	【定員 35名】 TOBIPPA 16:35～17:05 霞木	KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】	14:00	
14:30										【定員 48名】 Group Groove 15:00～15:45 高垣	【定員 40名】 Group Blast 17:25～18:10 富島	【定員 48名】 Group Fight 15:40～16:25 長谷川 春果		14:30
15:00										【定員 48名】 Group Groove 15:00～15:45 高垣	【定員 40名】 Group Blast 16:45～17:30 長谷川 春果			15:00
15:30							【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	【定員 35名】 TOBIPPA 16:35～17:05 霞木	【定員 48名】 Group Fight 15:40～16:25 長谷川 春果	キッズスクール 14:40～17:00	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 16:35～17:05 霞木	【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 15:30～16:30	【定員 40名】 Group Blast 16:45～17:30 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	
16:30							【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	【定員12名・中温クラス】 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】	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 14:40～19:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30～17:30	【定員 36名】 バレエ・バーレーン～ 18:00～18:45 鈴木 結花		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 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 パワー・アドバンス 18:00～18:45 吉田 静枝	キッズスクール 14:40～17:00	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・バーレーン～ 18:00～18:45 鈴木 結花			【定員 40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 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	17:30
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 17:45～18:45		【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】			【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			18:00
18:30									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 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	キッズスクール 14:40～17:00	18:30
19:00	Reffe Studio【定員 12名】					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 40名】 Group Blast 16:45～17:30 長谷川 春果			
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】 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							【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30	【定員 40名】 Group Blast 16:45～17:30 長谷川 春果			19:30
20:00	Reffe Studio【定員 12名】							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	【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30	【定員 40名】 Group Blast 16:45～17:30 長谷川 春果		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】						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	【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30	【定員 40名】 Group Blast 16:45～17:30 長谷川 春果		20:30		
21:00		Group Blast 20:50～21:35 和佐						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	【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30	【定員 40名】 Group Blast 16:45～17:30 長谷川 春果		21:00		
21:30	【定員 41名】	【定員 48名】						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	【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30	【定員 40名】 Group Blast 16:45～17:30 長谷川 春果		21:30		
22:00	【映像】 Group Groove 21:30～22:15	Group Centergy 21:55～22:25 和佐	調整中					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	【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30	【定員 40名】 Group Blast 16:45～17:30 長谷川 春果		22:00		
22:30								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	【キッズスクール】 ミライク 15:30～16:30	【定員 40名】 Group Blast 16:45～17:30 長谷川 春果		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				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				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)のベルヴィックストレッチの予約が可能。

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。

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。