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)
時間の拡張・新規枠は**黄色・太文字**　時間の変更のみ黄色

確定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

	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			
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		
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
11:00		【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）
11:30	【定員 41名】 フラダンス30 11：25～11：55 成瀬 恵			
12:00	【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 憲一	【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	
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 憲一 【有料クラス】 コンディショニング 14：00～14：45 丹 憲一 ※詳細は別途	【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
14:00	【定員 41名】 ヴォーカリズム 14：15～15：00 かおり			
14:30				
15:00				キッズスクール 13:40～19:00
15:30	【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		
16:00				
16:30	【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		
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00			【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	
19:30	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 19：30～20：15 長谷川 春果	【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（可動域改善） 20：15～21：00 石河 知可子	
20:00				
20:30	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs 20：30～21：15 長谷川 春果	【定員 48名】 Group Fight 20：30～21：15 佐藤		スイムトレーニング 21:00～21:30
21:00				
21:30	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Total Advance 21：30～22：15 長谷川 春果	【定員 35名】 TOBIPPA 21：35～22：05 本澤		
22:00				
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			

火曜日

	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			
9:30	【定員 41名】 ベ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 60名】 アクアダンス 10:05～10:35 米田 幹子
10:00	【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	
10:30				
11:00	【定員 41名】 バレトンソールシンセシス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
11:30				
12:00	【定員 41名】 【映像】 Group Fight 12：10～12：40	【定員 48名】 パワーヨガ50 12：15～13：05 かおり	Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス 深めるクラス 12：40～13：25 鈴木	
12:30	【定員 41名】 エンジョイエアロ 12：55～13：25 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】 マシンピラティス Hip & Legs 13：35～14：20 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
13:00	【定員 41名】 ダンスコアトレーニング 13：35～14：05 HARU			
13:30	【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				
14:30				
15:00			テニスコート	キッズスクール 13:40～19:00
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15：30～16：30			
16:00				
16:30	【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	
17:00				
17:30		【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		【上級選抜クラス 】 小学5年生～ 高校3年生 18：30～19：30		
19:00	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス 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	KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】
19:30	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 20：30～21：15 長谷川 春果	【定員 10名】 VOLTBOX 20：35～20：55 平井	【有料クラス】 ホット有料スクール 20：30～21：30 かおり ※詳細は別途	
20:00	【定員 41名】 【映像】 Group Groove 21：40～22：25	【定員 10名】 VOLTBOX 21：05～21：25 平井		
20:30		【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	
21:00				
21:30				
22:00				
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			

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
9:00	営業開始 9：00			
9:30	【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 36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
10:30	【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】 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	【有料短期クラス】 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
11:30	【定員 41名】 【映像】 Group Groove 13：00～13：30	【定員 40名】 Group Blast 13：05～13：50 瀧澤		
12:00	【定員 41名】 フリースタイルSTAGE～HIPHOP～ 13：40～14：10 NAKANO			**クロール**・背泳ぎ（応用） 13:15～13:35
12:30	【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		
13:00		【定員 48名】 Group Centergy 15：15～16：00 草野 明日香		
13:30	【キッズスクール】 ミライク 15：30～16：30			キッズスクール 13:40～19:00
14:00		テニスコート		
14:30	【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		
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Total Advance 19：30～20：15 草野 明日香	【定員 48名】 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	KAICA・SEICA 19:00～20:00 【有料】
19:30	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs 20：30～21：15 草野 明日香	【定員 35名】 TOBIPPA 20：30～21：00 長谷川	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・アドバンス 21：00～21：45 かおり	
20:00	【定員 41名】 Group Centergy 21：40～22：25 草野 明日香	【定員 35名】 TOBIPPA 21：10～21：25 長谷川	中温クラス	
20:30		【定員 40名】 Group Power 21：45～22：30 露木	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	
21:00				
21:30				
22:00				
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			

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。

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。
※詳細は別途お知らせをご覧ください。

確定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

木曜日

	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			
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		
10:00		【定員 48名】 バーニングエアロ45 10：35～11：20 丹 憲一	【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
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			
11:00	【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	Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス Total Basic 11：45～12：30 草野 明日香	平泳ぎ・バタフライ (入門) 11:35～11:55
11:30				フィンスイム 12:00～12:20
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	Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス 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 遠藤
12:30				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)
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	Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス 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】
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	
14:30				
15:00	【キッズスクール】 ミライク 15：30～16：30			キッズスクール 14:40～19:00
15:30				
16:00	【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		
16:30				
17:00	【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		
17:30				
18:00		【上級選抜クラス 】 小学5年生～ 高校3年生 18：30～19：30		
18:30	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Waist 19：15～20：00 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 19：30～20：15 吉田 静枝	
19:00	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Total Basic 20：15～21：00 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		スイムスクール 【上級】 20:00～21:00 スクール制 (有料) 田中
19:30		【定員 40名】 Group Blast 20：50～21：35 和佐		
20:00	【定員 41名】 【映像】 Group Groove 21：30～22：15	【定員 48名】 Group Centergy 21：55～22：25 和佐	【有料イベント】 ピラティスキャンプ 21：30～22：30 草野 明日香 ※詳細は別途	スイムトレーニング 21:00～21:30
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
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		施設閉館時間 23：00	

土曜日

	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			
9:30	ミライク 7：30～9：30 【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】 アクアシェイプ 10：05～10：35 石川 由美子
10:00				
10:30	【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	
11:00	【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		ベビースクール 10：40～12：20
11:30				
12:00	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス 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
12:30	Refle Studio【定員 12名】 マシンピラティス Hip & Legs 14：00～14：45 角田	【定員 48名】 Group Fight 14：00～14：45 佐藤		
13:00		【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
13:30	【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	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	
14:00	【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】 ホットヨーガ・アドバンス 16：45～17：30 Mana	
14:30		【定員 40名】 Group Blast 17：25～18：10 富島		
15:00	【定員 36名】 バレエ～バーレッスン～ 18：00～18：45 鈴木 結花			
15:30	【有料短期クラス】 バレエスクール 18：55～19：55 鈴木 結花 ※詳細は別途			
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00	マシンジム利用時間は20：50まで プール利用時間は 20：30 まで			

～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。

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。詳細に関しま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。

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
9:00	営業開始 9：00			
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 【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
10:00			中温クラス	
10:30		【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	【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	
11:30			Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス Total Advance 12：30～13：15 草野 明日香	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	【定員 41名】 Group Groove 13:00～13:30 高垣	【定員 48名】 Group Fight 12：45～13：15 久保木	Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス 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
12:30	【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	Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス Hip & Legs 14：30～15：15 長谷川 春果	フィンスイム 14:05～14:25
13:00	【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	Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス Total Basic 15：30～16：15 草野 明日香	パーソナルレッスン 14:25～14:55 田中 (有料) KAICA・SEICA 15:00～16:00 【有料】
13:30		【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
14:00	【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・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】
14:30	【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			
15:00			【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	
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30	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	
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

□【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リットル以上とタオルをお持ちください。

□ 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ﾄﾞの配布）

・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。