2026/12

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)

営業開始 9：00

【定員 41名】
【映像】
Group Groove30
9：25～9：55

【定員 41名】
ヒーリングアロマヨーガ45
10：15～11：00
加鹿 りえ子

【定員 41名】
フラダンス30
11：25～11：55
成瀬 恵
【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 41名】
やすらぎヨーガ30
13：20～13：50
三浦 安菜

【定員 41名】
ヴォーカリズム45
14：15～15：00
かおり

【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

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

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

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

スタジオB (3F)

営業開始 9：00

【定員 48名】
やすらぎヨーガ30
9：20～9：50
山田 雅子

【定員 48名】
カーディオダンス45
10：05～10：50
谷口 浩子

【定員 48名】
エンジョイエアロ40
11：05～11：45
谷口 浩子

【定員 48名】
アドバンスエアロ50
12：00～12：50
丹 憲一

【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

【キッズチアダンススクール】
チアダンス
15：30～16：30

【キッズチアダンススクール】
チアダンス
16：30～17：30

【定員 48名】
リトモス45
19：30～20：15
中尾 桂子

【定員 48名】
Group Fight 45
20：30～21：15
佐藤

【定員 40名】
Group Centergy 45
21：35～22：20
本澤

ホットスタジオ

営業開始 9：00

【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

【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

【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12名・高温クラス】
ホットヨーガ・アドバンス
13：10～13：55
かおり

【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

【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

プール

営業開始 9：00

スイムスクール
【初級・中級】
10：00～11：00
スクール側
（有料）
初級:秋山
中級:田中

パーソナルレッスン
11:00～11:30
秋山
（有料）

スイムトレーニング
13:10～13:40

キッズスクール
13:40～19:00

スイムトレーニング
21:00～21:30

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)

営業開始 9：00

【定員 41名】
ベルヴィックストレッチ45
9：25～10：10
遠藤 孝子

【定員 41名】
ビューティーフローピラティス30
10：25～10：55
遠藤 孝子

【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 41名】
【映像】
Group Fight30
12：10～12：40

【定員 41名】
エンジョイエアロ30
12：55～13：25
HARU

【定員 41名】
ダンスコアトレーニング30
13：35～14：05
HARU

【定員 41名】
アドバンスエアロ45
14：15～15：00
HARU

【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

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

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 41名】
【映像】
Group Groove 45
21：40～22：25

スタジオB (3F)

営業開始 9：00

【定員 48名】
太極拳45
9：20～10：05
畑 明子

【定員 48名】
Group Centergy 45
10：20～11：05
本澤

【定員 48名】
トラディショナルヨーガ45
11：20～12：05
かおり

【定員 48名】
パワーヨーガ50
12：15～13：05
かおり

【定員 48名】
やさしいピラティス40
13：20～14：00
矢次

【定員 48名】
シェイプヨーガ45
14：20～15：05
吉田 静枝

【キッズダンススクール】
年中～小学校2年生
16：30～17：30

【キッズダンススクール】
小学2年生～
中学3年生
17：30～18：30

【上級選抜クラス】
小学5年生～
高校3年生
18：30～19：30

【定員 10名】
VOLTBOX20 20：05～20：25
平井

【定員 10名】
VOLTBOX20 20：35～20：55
平井

【定員 10名】
VOLTBOX20 21：05～21：25
平井

【定員 48名】
Group Fight 45
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

ホットスタジオ

営業開始 9：00

【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12名・中温クラス】
ホットヨーガ リセット ストレッチ
11：15～12：00
遠藤 孝子

Refle Studio【定員 5名】
マシンピラティス
Back & Arms
12：40～13：25
鈴木

Refle Studio【定員 5名】
マシンピラティス
Hip & Legs
13：35～14：20
鈴木

テニスコート

【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

【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

プール

営業開始 9：00

【定員 60名】
アクアダンス
10:05～10:35
米田 幹子

ベビースクール
10：40～12：20

スイムスクール
【中級・上級】
12：30～13：30
スクール側
（有料）
中級:田中
上級:秋山

キッズスクール
13:40～19:00

KAICA・SEICA
19:00～20:00
【有料】

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)

営業開始 9：00

【定員 41名】
ZUMBA®45
9：30～10：15
田部 百合恵

【定員 36名】
バレエ×バーレッスン×30
10：30～11：00
浅見千佳

【定員 41名】
バレエ30
11：10～11：40
浅見千佳
【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 41名】
【映像】
Group Groove30
13：00～13：30

【定員 41名】
フリースタイルSTAGE～HIPHOP～30
13：40～14：10
NAKANO
【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

【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

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

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 41名】
Group Centergy 45
21：40～22：25
本澤

スタジオB (3F)

営業開始 9：00

【定員 48名】
トラディショナルヨーガ45
9：20～10：05
山田 雅子

【定員 48名】
ヒーリングアロマヨーガ45
10：20～11：05
山田 雅子

【定員 40名】
エンジョイステップ30
11：20～11：50
景浦 聡子

【定員 35名】
TOBIPPA30
12：15～12：45
瀧澤

【定員 40名】
Group Blast 45
13：05～13：50
瀧澤

【定員 48名】
Group Fight 45
14：10～14：55
久保木

【定員 48名】
ピラティス45
15：15～16：00
草野 明日香

テニスコート

【キッズスクール】
ミライク
16：30～17：30

【定員 48名】
ZUMBA®45
19：25～20：10
しょう

【定員 35名】
TOBIPPA15 20：30～20：45
飯島 美紀

【定員 35名】
TOBIPPA30
20：55～21：25
飯島 美紀

【定員 48名】
Group Groove 45
21：45～22：30
飯島 美紀

ホットスタジオ

営業開始 9：00

テニスコート
ベビーミライク
9：15～10：00

【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

【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

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

【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

【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

中温クラス

プール

営業開始 9：00

スイムスクール
【初級・上級】
10：00～11：00
スクール側
（有料）
初級:秋山
上級:高木

【定員 60名】
アクアシェイプ
11:05～11:35
田中 ひとみ

【有料イベント】
マスターズサークル
12：00～13：00

バタフライ・平泳ぎ（応用）
13:15～13:35

キッズスクール
13:40～19:00

KAICA・SEICA
19:00～20:00
【有料】

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

2026/12

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

営業開始 9：00

スタジオA (1F)

【定員 41名】
トラディショナルヨーガ45
9：30～10：15
山田 雅子

【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 41名】
フラダンス
11：40～12：10
成瀬 恵

【定員 41名】
やさしいバレエ45
12：25～13：10
鈴木 結花

【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 41名】
やさしいピラティス40
14：35～15：15
MISAKI

【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

【キッズスクール】
ミライクRUN
17：45～18：45

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Waist
19：15～20：00
草野 明日香

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

【定員 41名】
【映像】
Group Groove 45
21：30～22：15

スタジオB (3F)

【定員 48名】
エンジョイエアロ40
9：35～10：15
丹 憲一

【定員 48名】
バーニングエアロ45
10：35～11：20
丹 憲一

【定員 48名】
ソウルダンス45
11：35～12：20
KAZOO

【定員 48名】
ZUMBA®45
12：35～13：20
水本 純子

【定員 48名】
アドバンスエアロ45
13：35～14：20
MISAKI

【定員 48名】
ジャズダンスSTAGE45
14：40～15：25
楓 沙樹

【キッズダンススクール】
年中～小学校2年生
16：30～17：30

【キッズダンススクール】
小学校2年生～
中学3年生
17：30～18：30

【上級選抜クラス 】
小学5年生～
高校3年生
18：30～19：30

【登録制・定員30名】
ボディメイクサーキル
20：00～20：30
長谷川

【定員 35名】
TOBIPPA30
20：50～21：20
長谷川

【定員 40名】
Group Power 45
21：40～22：25
露木

ホットスタジオ

【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

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

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

Refle Studio【定員 5名】
マシンピラティス
Waist
13：45～14：30
草野 明日香

1Fホットスタジオ
ウォーキングサーキル
14：45～15：15
露木

【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

【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

プール

キッズスクール
10:30～11:30

背泳ぎ・クロール
（入門）
11:35～11:55

フィンスイム
12:00～12:20

【有料イベント】
プレミアムレッスン
【中上級】
12:30～13:30
遠藤

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）

アクアダンス
14:00～14:30
山本 恵子【定員60名】

キッズスクール
14:40～19:00

スイムスクール
【上級】
20:00～21:00
スクール制
（有料）
田中

スイムトレーニング
21:00～21:30

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

営業開始 9：00

スタジオA (1F)

ミライク
7：30～9：30

【定員 41名】
ベルヴィックストレッチ45
9：50～10：35
遠藤 孝子

【定員 41名】
ボディデザインピラティス45
10：50～11：35
遠藤 孝子

【定員 41名】
infinity flow※女性限定
12：00～12：30
角田

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Total Basic
13：00～13：45
角田

Refle Studio【定員 12名】
マシンピラティス
Hip & Legs
14：00～14：45
矢次

【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 36名】
バレエ～バーレッスン～45
18：00～18：45
鈴木 結花

【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

スタジオB (3F)

【定員 48名】
美曲線ヨーガ45
9：50～10：35
田中 江里香

【定員 48名】
ZUMBA®45
11：00～11：45
トビー

【定員 48名】
トラディショナルヨーガ45
12：00～12：45
atsu

【定員 48名】
ボディメイクエアロ45
13：00～13：45
atsu

【定員 48名】
Group Fight45
14：00～14：45
佐藤

【定員 48名】
Group Groove45
15：00～15：45
高垣

【定員 35名】
TOBIPPA15 16：05～16：20
露木

【定員 35名】
TOBIPPA30
16：35～17：05
露木

【定員 40名】
Group Blast45
17：25～18：10
富島

ホットスタジオ

【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

【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

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

【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

～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。

プール

【定員 60名】
アクアシェイプ
10：05～10：35
石川 由美子

ベビースクール
10：40～12：20

1Fアフタースクールルーム
ランニングサーキル
13：00～13：30
佐藤

キッズスクール
12:40～18:00

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

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

営業開始 9：00

スタジオA (1F)

【キッズスクール】
ミライク
7：30～11：30

【定員 41名】
トラディショナルヨーガ45
12：00～12：45
山岸 厚子

【定員 41名】
Group Groove 30
13:00～13:30
高垣

【定員 41名】
infinity flow※女性限定
13：45～14：15
高垣

【登録制・定員30名】
ボディメイクサーキル
14：30～15：00
矢次

【キッズスクール】
ミライク
15：30～16：30

【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
※詳細は別途

スタジオB (3F)

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45
9：45～10：30
山岸 厚子

【定員 48名】
アドバンスエアロ45
10：45～11：30
中尾 桂子

【定員 48名】
リトモス45
11：45～12：30
中尾 桂子

【定員 48名】
Group Fight 30
12：45～13：15
久保本

【定員 40名】
Group Power 45
13：35～14：20
久保本

【定員 35名】
TOBIPPA30
14：40～15：10
高垣

【定員 48名】
Group Fight 45
15：40～16：25
長谷川 春果

【定員 40名】
Group Blast 45
16：45～17：30
長谷川 春果

ホットスタジオ

中温クラス
【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

1Fアフタースクールルーム
ランニングサーキル
11：30～12：15
瀧澤

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

Refle Studio【定員 5名】
マシンピラティス
Waist
13：30～14：15
草野 明日香

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

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

【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

【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

プール

キッズスクール
9：00～12：00

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

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

フィンスイム
14:05～14:25

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】

KAICA・SEICA
16:30～
18:30
【有料】

キッズスクール
14:40～
17:00

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

□【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リットル以上ご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。