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)	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 Groove30 9：25～9：55	【定員 48名】 やすらぎヨーガ30 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45 10：15～11：00 加鹿 りえ子	【定員 48名】 カーディオダンス45 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 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)
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 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	
12:00	【定員 41名】 やすらぎヨーガ30 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	【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	スイムトレーニング 13:10～13:40
12:30	【定員 41名】 ヴォーカリズム45 14：15～15：00 かおり	【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		キッズスクール 13:40～19:00
13:00				
13:30	【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		
14:00				
14:30	【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		
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 Basic 19：30～20：15 長谷川 春果	【定員 48名】 リトモス45 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（歪み改善） 19：15～20：00 石河 知可子	キッズスクール 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 長谷川 春果	【定員 48名】 Group Fight 45 20：30～21：15 佐藤	【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	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 40名】 Group Centergy 45 21：35～22：20 本澤		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			

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45 9：25～10：10 遠藤 孝子	【定員 48名】 太極拳45 9：20～10：05 畑 明子	【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
10:00	【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 48名】 Group Centergy 45 10：20～11：05 本澤	【定員12名・中温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 11：15～12：00 遠藤 孝子	ベビースクール 10：40～12：20
10:30	【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45 11：20～12：05 かおり		
11:00	【定員 41名】 【映像】 Group Fight30 12：10～12：40	【定員 48名】 パワーヨーガ50 12：15～13：05 かおり	Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス Back & Arms 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
11:30	【定員 41名】 エンジョイエアロ30 12：55～13：25 HARU	【定員 48名】 やさしいピラティス40 13：20～14：00 矢次	Refle Studio【定員 5名】 マシンピラティス Hip & Legs 13：35～14：20 鈴木	
12:00	【定員 41名】 ダンスコアトレーニング30 13：35～14：05 HARU			
12:30	【定員 41名】 アドバンスエアロ45 14：15～15：00 HARU	【定員 48名】 シェイプヨーガ45 14：20～15：05 吉田 静枝	テニスコート	キッズスクール 13:40～19:00
13:00				
13:30	【キッズスクール】 ミライク 15：30～16：30	【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	
14:00				
14:30	【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】 小学2年生～ 中学3年生 17：30～18：30		
15:00				
15:30		【上級選抜クラス 】 小学5年生～ 高校3年生 18：30～19：30		
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 Hip & Legs 19：30～20：15 長谷川 春果	【定員 10名】 VOLTBOX20 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】 VOLTBOX20 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 10名】 VOLTBOX20 21：05～21：25 平井		
20:30	【定員 41名】 【映像】 Group Groove 45 21：40～22：25	【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	
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 9：30～10：15 田部 百合恵	【定員 48名】 トラディショナルヨーガ45 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～30 10：30～11：00 浅見千佳	【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30 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30 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】 アクアジョイブ 11:05～11:35 田中 ひとみ
11:00	バレエスクール 11：50～12：50 浅見 千佳 ※詳細は別途	【定員 35名】 TOBIPPA30 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 Groove30 13：00～13：30	【定員 40名】 Group Blast 45 13：05～13：50 瀧澤		
12:00	【定員 41名】 フリースタイルSTAGE～HIPHOP～30 13：40～14：10 NAKANO			バタフライ・平泳ぎ（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 45 14：10～14：55 久保木		キッズスクール 13:40～19:00
13:00		【定員 48名】 ピラティス45 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	テニスコート		
14:00				
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 19：25～20：10 しょう	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	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】 TOBIPPA15 20：30～20：45 飯島 美紀	【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	
20:00	【定員 41名】 Group Centergy 45 21：40～22：25 本澤	【定員 35名】 TOBIPPA30 20：55～21：25 飯島 美紀	【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	
20:30		【定員 48名】 Group Groove 45 21：45～22：30 飯島 美紀	中温クラス	
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			

2026/12

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

ウォーキングサークル
14：45～15：15
露木

【有料短期クラス】
ソウルダンススクール
15：00～15：45
Kazoo.
※詳細は別途

【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
ランニングサークル
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

ランニングサークル
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。