



店舗情報	
■通常営業時間	月曜日～木曜日 8:30～23:00 土曜日 8:30～21:00 日曜日・祝日 8:30～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始
※営業時間に関しては、政府の要請等につき変更になる場合がございます。	

MEGALOS YOKOHAMA TENNOCHO Time Line For Studio , Gym ,

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			
	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	
8:30													8:30
9:00		【WEB予約 定員:50名】 グリーンヨーガ 9:00-9:30 木村 美輝											9:00
9:30	【WEB予約 定員:24名】 バレエ～バレエ～ 9:45-10:15 楡山 美穂												9:30
10:00		【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 9:50-10:20 江本 いそ子											10:00
10:30	【WEB予約 定員:24名】 バレエ 10:30-11:15 楡山 美穂												10:30
11:00		【WEB予約 定員:50名】 ボディデザインピラティス 10:40-11:10 江本 いそ子											11:00
11:30		【WEB予約 定員:50名】 ヴォーカリズム 11:35-12:05 麻生 深雪											11:30
12:00	【有料】短期バレエスクール 11:30-12:30 楡山 美穂												12:00
12:30		【WEB予約 定員:50名】 ハーモニズム 12:25-12:55 麻生 深雪											12:30
13:00													13:00
13:30	【有料】REBORNS FIT 13:00-14:00 下清水 愛												13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30

マシンジム・プール利用時間は 22：50 館内退出時間 23：00 (24時間会員&ナイトモーニング会員は夜間利用可能) マシンジム・プール利用時間 22:50 館内退出時間 23:00

2024/7

# メガロス横浜天王町

店舗情報	
■通常営業時間	月曜日～木曜日 8:30～23:00 土曜日 8:30～21:00 日曜日・祝日 8:30～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始

	土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 9:30-10:00 関本 弘美		ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00		9:30
10:00							10:00
10:30	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 10:00-11:00	【WEB予約 定員:50名】		ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 10:00-11:00	【WEB予約 定員:50名】 バーニングエアロ 10:15-10:45 MASATO	【予約不要 定員:5名】	10:30
11:00							11:00
11:30	【WEB予約 定員:36名】 トレンジョナルヨガ 11:20-11:50 加藤 りん子	【WEB予約 定員:50名】 ビューティフローピラティス 11:30-12:00 関本 弘美	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】 トレンジョナルヨガ 11:20-12:05 三浦 安菜	【WEB予約 定員:40名】	【予約不要 定員:5名】	11:30
12:00	【WEB予約 定員:24名】 バレエ～バーレッスン～ 12:10-12:40 小島 崇行	【WEB予約 定員:50名】 かんたんストレッチ 12:20-12:50 五十嵐 花織	【予約不要 定員:5名】	【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 小川 翔太郎	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	12:00
12:30							12:30
13:00	【WEB予約 定員:24名】 バレエ 12:55-13:40 小島 崇行	【女性限定WEB予約 定員:9名】 Infinity kick 13:10-13:30 佐藤元香	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	Group Power 12:05-12:50 田村 亜月	【予約不要 定員:5名】	13:00
13:30							13:30
14:00		【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 13:55-14:25 佐藤元香	【予約不要 定員:5名】	トレンジョナルヨガ 13:45-14:30 AUM	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	14:00
14:30	ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 14:00-15:00	【WEB予約 定員:40名】	【予約不要 定員:5名】		Group Groove 14:15-15:00 玉木 陽	【予約不要 定員:5名】	14:30
15:00							15:00
15:30	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 15:00-16:00	Group Blast 14:45-15:30 小川 翔太郎	【予約不要 定員:5名】		【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 15:20-15:50 五十嵐 花織	【予約不要 定員:5名】	15:30
16:00							16:00
16:30	ミライクRUN 【対象 小学3年～中学1年】 16:00-17:00	【WEB予約 定員:35名】 ボディデザインピラティス 16:10-16:40 伊藤 玲子	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Blast 16:05-16:35	【女性限定WEB予約 定員:10名】 more beautiful ~Refax+MEGALOS~ 16:15-16:30 五十嵐	【予約不要 定員:5名】	16:30
17:00		【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 16:50-17:20	【WEB予約 定員:50名】 ダンス 16:45-17:00 万里	【予約不要 定員:5名】	17:00
17:30	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 17:15-17:45	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	やさしいフリースタイル 17:20-17:50 万里	【WEB予約 定員:50名】	17:30
18:00							18:00
18:30	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Groove 18:00-19:00	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	VRレッスン Group Centergy 17:40-18:40	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

## 【Fitness Lesson】

80's～90'sのヒットチャートで  
楽しくワークアウト!!

◆WEB予約が必要です。レッスン参加される方はご予約頂き、ご参加ください。

### リラクゼーションストレッチ

「振動×ほぐす×動かす」を取り入れたメガロスオリジナルメソッド  
単純に筋肉を伸ばすだけでなく、関節を動かし、高速振動ツールを使い、筋肉や関節の問題に対して多角的にアプローチする新感覚のストレッチです。

#### リラクゼーションストレッチ2つのコース

軽やかな日々への扉を開こう！  
**疲労回復コース**

心と体の癒しを肩と腰に。自律神経を整え血行促進。

腰 肩

■期待できる効果  
ストレス軽減・リラックス効果・  
睡眠の質向上・血行促進

30分：¥4,240(税込)  
60分：¥8,470(税込)

自信のある姿勢を手に入れよう！  
**姿勢改善コース**

美姿勢への第一歩。股関節と背骨、肩甲骨を整える。

股関節 背骨 肩甲骨

■期待できる効果  
姿勢改善・関節可動域拡大・  
関節痛予防

30分：¥4,240(税込)  
60分：¥8,470(税込)