



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	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
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		【無料登録制】 ウォーキングサークル 9:15-9:45 木村 美輝		ウォーキングコース 8:30～9:55	【WEB予約 定員:36名】 フラダンス 9:20-10:00 吉田 文乃	【WEB予約 定員:50名】 ウォーカリズム 9:00～9:30 中谷 一江	ウォーキングコース 8:30～9:55	【WEB予約 定員:36名】 エンジョイエアロ 9:30-10:00 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 バーニングエアロ 9:25-10:15 HARU		9:00
9:30	【WEB予約 定員:24名】 バレエ～バレレッスン～ 9:45-10:15 檜山 美穂	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 9:50-10:20 江本 いそ子		【WEB予約 定員:36名】 やすらぎヨーガ 10:00-10:30 水本 純子	【WEB予約 定員:50名】 ボディデザインピラティス 9:50-10:35 KIMU			【WEB予約 定員:50名】 健美操 9:45-10:30 中谷 一江					9:30
10:00						アクアシェイプ 10:00-10:30 田中 ひとみ	【 有料スクール 】		アクアダンス🏊 10:00-10:30 遠藤 亜紀子	【 有料スクール 】			10:00
10:30	【WEB予約 定員:24名】 バレエ 10:30-11:15 檜山 美穂	【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		【WEB予約 定員:36名】 太極拳 10:45-11:30 中川 友	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 11:00-11:45 水本 純子		【有料】短期フラダンススクール 10:15-11:15 吉田 文乃	【WEB予約 定員:50名】 ラテンバシオン 10:45-11:15 Masumi	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【有料】REBORNS FIT 10:15-11:15 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ 10:35-11:05 AUM		10:30
11:00			アクアアドバンス 11:00-11:30 石川 由美子			ベビースクール 11:00-12:00	【WEB予約 定員:36名】 らくらくエアロ30 11:30-12:00 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi		【WEB予約 定員:36名】 エンジョイエアロ 11:30-12:00 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ 11:20-12:05 AUM	ベビースクール 11:00-12:00	11:00
11:30	【 有料スクール 】	【WEB予約 定員:50名】 ウォーカリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【 有料スクール 】	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 12:10-12:55 ACALI			【WEB予約 定員:50名】 リトモス 12:15-13:00 長沼 淳子	平泳ぎ・バタフライ入門🏊・応用 11:35-11:55	【WEB予約 定員:36名】 パワーヨーガ 12:20-12:50 AUM	北海道よさこい練習会 12:20-12:40 木村 美輝 【WEB予約 定員:50名】	スィムトレーニング 12:00-12:30	11:30
12:00	【有料】短期バレエスクール 11:30-12:30 檜山 美穂	【WEB予約 定員:50名】 ハーモニズム 12:20-12:50 森 まり子	フィンスイム 12:05-12:25	【有料】REBORNS senior 12:00-13:00 下清水 愛		クロール・背泳ぎ入門🏊・応用 12:05-12:25	【 有料スクール 】	【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	スィムトレーニング12:00-12:30 フィンスイム 12:05-12:25	【WEB予約 定員:36名】 グループパワー 13:05-13:35 土永 夕貴	ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【有料】スィムスクール 12:30-13:30	12:00
12:30					【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 13:15-14:00 柴田 朋子	【有料】スィムスクール 12:30-13:30	【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【予約不要】 13:15-13:25 かんたんストレッチ	【有料】スィムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:36名】 グループパワー 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 フリースタイルNEXT 13:45-14:30 DAISUKE	【有料】スィムスクール 12:30-13:30	12:30
13:00	【 有料スクール 】	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 13:20-13:50 景浦 聡子	【有料】スィムスクール 12:30-13:30				【無料登録制】 健康サークル 13:45-14:15 林 利樹	【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ 13:45-14:15 玉木 ひとみ		【 有料スクール 】	【WEB予約 定員:50名】 グループパワー 13:05-13:35 土永 夕貴	〈キッズスクール〉 キッズクラス	13:00
13:30	【有料】REBORNS FIT 13:00-14:00 伊藤 昭平				【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 14:20-14:50 小池 あいか		【WEB予約 定員:36名】 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 玉木 ひとみ	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【WEB予約 定員:36名】 グループパワー 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 グループパワー 13:05-13:35 土永 夕貴		13:30
14:00	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 14:15-14:45 景浦 聡子	【WEB予約 定員:50名】 Group Groove 14:10-14:40 小池 あいか		【WEB予約 定員:36名】 ボディデザインピラティス 14:20-15:05 鈴木 妙子	【WEB予約 定員:50名】 Group Fight 15:15-15:45 土永 夕貴					【WEB予約 定員:36名】 グループパワー 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 グループパワー 13:05-13:35 土永 夕貴		14:00
14:30		【WEB予約 定員:50名】 グループグロウ 14:10-14:40 小池 あいか								【WEB予約 定員:36名】 グループパワー 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 グループパワー 13:05-13:35 土永 夕貴		14:30
15:00	【WEB予約 定員:36名】 アドバンスエアロ 15:00-15:45 HARU	Group Fight 14:55-15:40 伊藤 昭平								【WEB予約 定員:36名】 グループグロウ 14:10-14:40 小池 あいか	【WEB予約 定員:50名】 グループグロウ 14:10-14:40 小池 あいか		15:00
15:30			〈キッズスクール〉 キッズクラス	よさこい練習会 15:15-16:15 木村 美輝		〈キッズスクール〉 キッズクラス		【WEB予約 定員:50名】 グループセンターギ 15:30-16:15 田村 亜月	〈キッズスクール〉 キッズクラス	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 15:00-16:00	【有料】 14:40-15:55 DAISUKE	〈キッズスクール〉 キッズクラス	15:30
16:00											【WEB予約 定員:50名】 グループセンターギ 16:15-16:45 伊藤 昭平		16:00
16:30	キッズダンス デビュー 16:10-17:10 HARU		〈キッズスクール〉 ジュニア1		キッズチアスクールⅠ 【対象 5歳～小学2年】 16:05-17:05 渡辺 あさぎ	〈キッズスクール〉 ジュニア1			〈キッズスクール〉 ジュニア1	ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 16:00-17:00		〈キッズスクール〉 ジュニア1	16:30
17:00		キッズ空手 木元道場 17:00-18:00	〈キッズスクール〉 ジュニア2		キッズチアスクールⅡ 【対象 小学3年生～小学5年】 17:10-18:10 渡辺 あさぎ	〈キッズスクール〉 ジュニア2	キッズチアスクールⅠ 【対象 5歳～小学2年】 16:50-17:50 山本 晶	キッズ空手 木元道場 17:00-18:00	〈キッズスクール〉 ジュニア2	ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 17:00-18:00		〈キッズスクール〉 ジュニア2	17:00
17:30	キッズダンス ビギナー 17:10-18:10 HARU												17:30
18:00			〈キッズスクール〉 ジュニア3	キッズバレエ① 17:35-18:35 泉 恵理		〈キッズスクール〉 ジュニア3	キッズチアスクールⅡ 【対象 小学3年～小学5年】 17:55-18:55 山本 晶		〈キッズスクール〉 ジュニア3				18:00
18:30	キッズダンス ベーシック 18:10-19:10 HARU				新設クラス キッズチアスクールⅢ 【対象 小学6年～中学生】 18:15-19:15 渡辺 あさぎ					1.3週目:VRレッスン 2.4週目 テニスサークル	キッズ空手 木元道場 18:00-19:00	〈キッズスクール〉 ジュニア3	18:30
19:00		【有料】短期ダンススクール 19:00-20:00 万里		キッズバレエ② 18:40-19:40 泉 恵理									19:00
19:30	キッズダンス マスター 19:10-20:10 HARU						新設クラス キッズチアスクールⅢ 【対象 小学6年～中学生】 19:00-20:00 山本 晶	【WEB予約 定員:10名】 VOLT BOX 19:30-20:00 林 利樹	【有料】スィムスクール 19:00-20:00	【無料登録制】 テニスサークル 19:45-20:15 佐藤 隼人	【WEB予約 定員:50名】 グループグロウ 20:00-20:30 伊藤 昭平		19:30
20:00		【WEB予約 定員:10名】 VOLT BOX 20:20-20:50 林 利樹			【WEB予約 定員:40名】 グループパワー 20:00-20:45 田中 龍時			【WEB予約 定員:10名】 VOLT BOX maximum 20:10-20:30 林 利樹				【有料】スィムスクール 19:30-20:30	20:00
20:30	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Groove 20:30-21:30	【WEB予約 定員:10名】 VOLT BOX maximum 21:05-21:35 林 利樹		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Centergy 20:30-21:00	【WEB予約 定員:50名】 グループパワー 20:00-20:45 田中 龍時		【WEB予約 定員:25名】 ボールデスティキリ 20:50-21:10 林 利樹	【WEB予約 定員:35名】 フリースタイルNEXT 20:50-21:40 DAISUKE		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Power 20:45-21:15	【WEB予約 定員:40名】 グループブラスト 20:50-21:20 五十嵐 花織		20:30
21:00										【映像 定員:20名】 グループパワー 20:45-21:15			21:00
21:30	【映像 定員:20名】 グループセンターギ 20:30-21:00			【映像 定員:20名】 グループセンターギ 20:30-21:00					【有料】マスターズサークル 21:00-22:00	【映像 定員:20名】 グループパワー 20:45-21:15	【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 21:45-22:15 五十嵐 花織		21:30
22:00	【LIVEレッスン】 21:30-22:30 ※定刻通り実施いたします				【LIVEレッスン】 21:30-22:30					【LIVEレッスン】 21:30-22:30			22:00
22:30													22:30
23:00	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			23:00

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	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
			ミライクジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 8:00-9:00	ミライクRUN 【対象 小学3年～中学1年】 8:00-9:00		8:30
						9:00
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 ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 9:00-10:00	〈キッズスクール〉 キッズクラス	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 ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 9:00-10:00	〈キッズスクール〉 ジュニア2	9:30
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】 エンジョイエアロ 10:15-10:45 関本 弘美		ベビースクール 10:30-11:30	ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 10:00-11:00	ミライク ベビークラス 【対象 10か月～満3歳】 10:30-11:15	〈キッズスクール〉 ジュニア1
【WEB予約 定員:36名】 トラディショナルヨーガ 11:20-11:50 景浦 聡子	【WEB予約 定員:50名】 ボディメイクエアロ 11:00-11:45 関本 弘美	【有料】マスターズサークル 11:30-12:30		【WEB予約 定員:36名】 トラディショナルヨーガ 11:20-12:05 三浦 安菜	【WEB予約 定員:50名】 バーニングエアロ 11:30-12:00 MASATO	〈キッズスクール〉 キッズクラス
【WEB予約 定員:24名】 バレエ～バレレッスン～ 12:10-12:40 小島 崇行	【WEB予約 定員:50名】 ビューティフロー・ピラティス 12:00-12:45 関本 弘美		〈キッズスクール〉 ジュニア2	【 有料スクール 】 【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 五十嵐 花織	【WEB予約 定員:50名】 アドバンスエアロ 12:10-12:55 MASATO	〈キッズスクール〉 キッズクラス
【WEB予約 定員:24名】 バレエ 12:55-13:40 小島 崇行	【無料登録制】 ウォーキングサークル 13:00-13:30 五十嵐 花織	〈キッズスクール〉 キッズクラス		【WEB予約 定員:36名】 トラディショナルヨーガ 13:45-14:30 AUM	【WEB予約 定員:40名】 Group Power 13:15-14:00 田村 亜月	ファミリー遊泳 13:00-14:00
	【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 13:50-14:20 五十嵐 花織		〈キッズスクール〉 キッズクラス		【WEB予約 定員:40名】 Group Blast 14:15-15:00 五十嵐 花織	
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:10名】 VOLT BOX 14:40-15:00 林 利雄	〈キッズスクール〉 キッズクラス		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 15:10-15:55	【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 15:20-15:50 五十嵐 花織	【有料】スイムスクール 15:00-16:00 マスターズクラス
ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 15:00-16:00	【WEB予約 定員:50名】 Group Groove 15:20-16:05 伊藤 昭平		〈キッズスクール〉 ジュニア1	【無料登録制】 ボディメイクサークル 16:05-16:35 田村 亜月		
【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 17:15-17:45	【WEB予約 定員:35名】 ボディデザインピラティス 16:20-16:50 伊藤 玲子	〈キッズスクール〉 ジュニア2		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Centergy 16:50-17:35	【WEB予約 定員:50名】 ダンスリズム 16:45-17:00 万里	15:00
	【WEB予約 定員:50名】 ヒーリングアロマヨーガ 17:05-17:35 伊藤 玲子			【WEB予約 定員:50名】 やさしいフリースタイル 17:10-17:40 万里	15:30	
【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Groove 18:00-19:00	【WEB予約 定員:50名】 リトモス 18:00-18:45 長沼 淳子	〈キッズスクール〉 ジュニア3		【WEB予約 定員:50名】 フリースタイルSTAGE 17:55-18:40 万里		16:00
						16:30
						17:00
						17:30
						18:00
						18:30
						19:00
						19:30
マシジム・プール利用時間 20:50 館内退出時間 21:00			マシジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00			19:30
			◆スタジオレッスンについて◆			20:00
◆新型コロナウイルス感染予防の為、スタジオプログラムは以下のように運営させていただきます。 ・全クラス、マスク（ネックゲイター等を含む）任意の着用でご利用ください。 ・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。 また、従来よりも参加人数を制限しております。 ・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底致します。 ◆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、定員20名となります。 【祝日特別スケジュールについてのご案内】 ・祝日は、プログラムが変更になる場合がございます。 スケジュール・参加方法につきましては、別紙スケジュールにてご確認ください。			□ 色分けしているクラス 初心者～初中級者向けクラスです。 □ 登録制のクラス 【登録制】登録制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。 □ 全クラス【WEB予約制】となっております ※映像レッスンは除く ・予約は、メガロスアプリにご登録の上、事前の予約が必要となります。 ・予約可能枠数は会員種別により異なります（1枠消化で新たに予約可） フルタイム会員、U-30会員、パパママ会員の方は8枠 上記以外は6枠、ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。 ・予約日に関しては、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。 尚、WEB予約キャンセル待ちは空き次第、キャンセル待ち登録者へ一斉メール送信いたします。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。 ・ご予約された場所（立ち位置）にてご参加ください。 ・急な休講・変更がある場合がございます。都合によりスケジュールの変更をさせて頂く場合がございます。			20:30
						21:00
						21:30
						22:00
						22:30
						23:00

MEGALOS

MEGALOS

BODY

Contest

MBC

2025.7.12SAT

in 福生市民会館大ホール

東京都福生市福生2455-2455

ボディメイク部門

ビフォーアフター部門

メガロスキャスト部門

【新設】ビューティー部門

今年は7月決戦！第3代目王者は誰だ？新たにビューティー部門を新設！初心者大歓迎です。

出場者募集開始！

募集期間

2025年
1月27(月)～
6月15日(日)

※キーワードに「MBC」と入力してください

部門

ボディメイク部門

ビフォーアフター部門

メガロスキャスト部門

ビューティー部門

参加費

13,200円(税込)