

2026/4
暫定版
※3/9更新

※キャストの定期異動に伴い、変更となる可能性があります。

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	

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 9:05-9:35 キャスト	【WEB予約 定員:50名】	ウォーキングコース 8:30～9:55	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】 ウォーガズム 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】	【WEB予約 定員:50名】		9:00
9:30	【WEB予約 定員:24名】 バレエ～バレエレッスン～ 9:45-10:15 楡山 美穂	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】 ボディデザインピラティス 9:30-10:15 KIMU		フラダンス 9:20-10:00 吉田 文乃	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50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 9:20-10:10 HARU	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		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	アクアシェイブ 10:00-10:30 田中 ひとみ	【有料スクール】	【WEB予約 定員:50名】 健美操 9:45-10:30 中谷 一江		【有料スクール】	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM	10:00
10:30	【WEB予約 定員:24名】 バレエ 10:30-11:15 楡山 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】	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 10:30-11:15 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】 ラテンパシオン 10:45-11:15 Masumi		【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 10:30-11:00 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ45 11:10-11:55 AUM	10:30
11:00	【有料スクール】	【WEB予約 定員:50名】	アクアアドバンス 11:00-11:30 石川 由美子	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	ベビースクール 11:00-12:00	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi		【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:00	【WEB予約 定員:36名】 エンジョイエアロ 11:20-11:50 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ45 11:10-11:55 AUM	11:00
11:30	【有料】ジャズダンススクール 11:30-12:30 前 恵治	【WEB予約 定員:50名】 ウォーガズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 11:30-12:15 ACALI		太極拳 11:30-12:15 中川 友	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 11:30-12:00 Masumi		【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:00	【WEB予約 定員:36名】 エンジョイエアロ 11:20-11:50 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ45 11:10-11:55 AUM	11:30
12:00		【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	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:40名】	平泳ぎ・バタフライ入門 12:05-12:25	【有料スクール】	【WEB予約 定員:50名】 リトモス 12:15-13:00 長沼 淳子		【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【無料登録制】 よさこいサークル 12:10-12:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ45 12:05-12:50 AUM	12:00
12:30	【有料スクール】	【WEB予約 定員:50名】	【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:40名】		【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 リトモス 12:15-13:00 長沼 淳子		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	12:30
13:00	【有料】REBORNS FIT 13:00-14:00 伊藤 昭平	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 13:20-13:50 景浦 聡子		【WEB予約 定員:28名】	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【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】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	13:00
13:30		【WEB予約 定員:50名】 エンジョイステップ 14:15-14:45 景浦 聡子		【WEB予約 定員:28名】	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【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】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	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 14:05-14:50 RYUJI		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:25名】		【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		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	14:00
14:30	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:25名】		【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		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	14:30
15:00	アドバンスエアロ 15:00-15:45 HARU	【WEB予約 定員:50名】 Group Fight 15:05-15:50 RYUJI	〈キッズスクール〉 キッズクラス	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】 ボディデザインピラティス 15:05-15:50 鈴木 妙子	〈キッズスクール〉 キッズクラス	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	15:00
15:30		【WEB予約 定員:50名】	〈キッズスクール〉 キッズクラス	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】 ボディデザインピラティス 15:05-15:50 鈴木 妙子	〈キッズスクール〉 キッズクラス	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	15:30
16:00			〈キッズスクール〉 ジュニア1			〈キッズスクール〉 ジュニア1	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	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			〈キッズスクール〉 ジュニア1	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	16:30
17:00	キッズダンス ピギナー 17:10-18:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	17:00
17:30	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	17:30
18:00	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	18:00
18:30	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	18:30
19:00	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	19:00
19:30	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	19:30
20:00	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	20:00
20:30	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	20:30
21:00	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	21:00
21:30	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	21:30
22:00	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	22:00
22:30	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	22:30
23:00	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	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			〈キッズスクール〉 ジュニア2	【WEB予約 定員:28名】 エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【WEB予約 定員:28名】 MOSSAプログラム 12:45-13:30 キャスト	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA® 13:10-13:55 KAYO	23:00

ご入会1年未満の方が対象のレッスンとなります。

ご入会1年未満の方が対象のレッスンとなります。

2026/4
暫定版

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	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				
			ミライジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 8:00-9:00						8:30
ミライキッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	ミライジュニアクラス 【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	ミライキッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	ミライジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 9:00-10:00	〈キッズスクール〉 ジュニア2				9:00
ミライキッズクラス 【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 【WEB予約 定員:50名】		ベビースクール 10:30-11:30	ミライジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 10:00-11:00	ミライベビークラス 【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 巖浦 聡子	ボディメイクエアロ 11:00-11:45 関本 弘美 【WEB予約 定員:50名】	【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 11:25-12:10 三浦 安菜	【WEB予約 定員:50名】 パーニングエアロ 11:30-12:00 HARU 【WEB予約 定員:50名】	〈キッズスクール〉 キッズクラス				10:30
【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】REBORNS FIT 12:30-13:30 五十嵐 花織	【WEB予約 定員:40名】 アドバンスエアロ 12:10-12:55 HARU	〈キッズスクール〉 キッズクラス			
【無料登録制】 ウォーキングランニングサークル 13:00-13:30 キヤスト ※1.3.週目ウォーキング 2.4週目ランニング	【WEB予約 定員:35名】 ハレエ 12:55-13:40 小島 崇行	〈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】 MOSSAプログラム 13:15-14:00 キヤスト	ファミリー遊泳 13:00-14:00				11:30
ミライジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 14:00-15:00	【WEB予約 定員:50名】 MOSSAプログラム 14:00-14:45 キヤスト	〈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 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:40名】 MOSSAプログラム 14:20-15:05 キヤスト					12:00
ミライキッズクラス 【対象 満3歳～年長】 15:00-16:00	【WEB予約 定員:25名】 MOSSAプログラム 15:05-15:50 キヤスト	〈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 キヤスト	【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 15:25-15:55 キヤスト	【有料】スイムスクール 15:00-16:00 マスターズクラス				12:30
【WEB予約 定員:36名】 ボディデザインピラティス 16:15-16:45 伊藤 玲子	【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 16:10-16:40 キヤスト	〈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 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:50名】 やさしいフリースタイル 16:45-17:30 万里					13:00
【WEB予約 定員:36名】 ヒーリングアロマヨーガ 17:00-17:45 伊藤 玲子	【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA ピチークラス 16:55-17:10 キヤスト	〈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 17:45-18:30 万里					13:30
【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Groove 18:00-19:00 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:50名】 リトモス 18:00-18:45 長沼 淳子								14:00
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						14:30
◆映像レッスンについて			◆スタジオレッスンについて◆						15:00
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 			<ul style="list-style-type: none"> □ 色分けしているクラス 初心者～初中級者向けクラスです。 □ 色分けしているクラス 先月スケジュールからの変更箇所になります。 □ 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 □ 登録制のクラス 【登録制】登録制のクラスです。別途、参加料が必要となります。 ・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。 ・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。 ・全てのレッスンで途中入退場は禁止となります。 						15:30
									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

ONE YEAR SUPPORT PROGRAM

1人じゃないからみえてくる楽しさ

いちねん サポートプログラム

運動をもっと楽しく分かりやすく
1年間の徹底サポート

いちねんサポートプログラムとは

楽しく、効果的に運動を続けるための
トレーナーによる
1年間のサポートプログラム。
サポートによる、理解と実践で
訪れるたび新しい発見が見つかり
気付けばいつの間にか
想像もなかった楽しさを体感できる。

そして何より私達が大事にしているのは
カラダづくりだけじゃない、
これから始まるワクワクそのもの

一緒に、
新しい自分を見つけよう。

1ヶ月目：少人数制(3名～)

スタート
1回30分×4回 (フリー制)
トレーニング
食事アドバイス

2ヶ月～12ヶ月目：グループ制

アドバンス
1回45分×月何回でも参加可能 (予約制)
トレーニング

PRICE

結果につながる1年間

登録料 / 1年間

2,200円 (税込)