

2026/10 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<br>土曜日 8:30～21:00<br>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:24名】<br>バレエ～バレレッスン～<br>9:45-10:15<br>檜山 美穂     | 【WEB予約 定員:55名】<br>グリーンヨーガ<br>9:00-9:30<br>木村 美輝 |                                   | 【無料登録制】<br>ウォーキングサークル<br>9:05-9:35<br>キャスト        | 【WEB予約 定員:55名】                                        | ウォーキングコース<br>8:30-9:55         | 【WEB予約 定員:40名】                                      | 【WEB予約 定員:55名】<br>ウォーカリズム<br>9:00～9:30<br>中谷 一江 | ウォーキングコース<br>8:30-9:55          | 【WEB予約 定員:40名】                                   | 【WEB予約 定員:55名】<br>バーニングエアロ<br>9:20-10:10<br>HARU |                            | 9:00                                          |                                         |                                     |                        |
| 9:30  |                                                          | 【WEB予約 定員:55名】                                  |                                   | 【WEB予約 定員:40名】                                    |                                                       |                                | ボディデザインピラティス<br>9:30-10:15<br>KIMU                  | 【WEB予約 定員:55名】                                  |                                 | 9:20-10:00<br>吉田 文乃                              |                                                  |                            | 【WEB予約 定員:55名】                                | 9:30                                    |                                     |                        |
| 10:00 |                                                          | エンジョイエアロ<br>9:50-10:20<br>江本 いそ子                |                                   |                                                   |                                                       |                                |                                                     | アクアシェイプ<br>10:00-10:30<br>田中 ひとみ                |                                 | 【 有料スクール 】                                       |                                                  |                            | 健美操<br>9:45-10:30<br>中谷 一江                    | アクアダンスⅡ<br>10:00-10:30<br>遠藤 亜紀子        | 【 有料スクール 】                          | 10:00                  |
| 10:30 |                                                          | 【WEB予約 定員:24名】                                  |                                   | 【WEB予約 定員:55名】                                    |                                                       |                                | 【WEB予約 定員:40名】                                      | 【WEB予約 定員:55名】                                  |                                 | 【有料】短期フラダンススクール<br>10:15-11:15<br>吉田 文乃          |                                                  |                            | 【WEB予約 定員:55名】                                | 【有料】REBORNS FIT<br>10:10-11:10<br>キャスト  | 【WEB予約 定員:55名】                      | 10:30                  |
| 11:00 | バレエ<br>10:30-11:15<br>檜山 美穂                              | ボディデザインピラティス<br>10:40-11:10<br>江本 いそ子           | アクアアドバンス<br>10:50-11:20<br>石川 由美子 | 気功<br>10:35-11:05<br>中川 友                         | ZUMBA@<br>10:30-11:15<br>水本 純子                        |                                |                                                     | ラテンパシオン<br>10:45-11:15<br>Masumi                | 【有料】REBORNS SWIM<br>10:30-11:30 | 【WEB予約 定員:55名】                                   | やすらぎヨーガ<br>10:30-11:00<br>AUM                    | 【WEB予約 定員:55名】             | 11:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 11:30 | 【有料スクール】                                                 | 【WEB予約 定員:55名】                                  |                                   | 【WEB予約 定員:40名】                                    |                                                       |                                |                                                     | 【WEB予約 定員:55名】                                  |                                 | ベビースクール<br>11:00-12:00                           | 【WEB予約 定員:40名】                                   | 【WEB予約 定員:55名】             | スィムトレーニング<br>11:30-12:00                      | 【WEB予約 定員:40名】                          | トラディショナルヨーガ45<br>11:10-11:55<br>AUM | ベビースクール<br>11:00-12:00 |
| 12:00 | ジャズダンス短期スクール<br>11:30-12:30<br>前 恵治                      | ウォーカリズム<br>11:35-12:05<br>森 まり子                 | 【有料】REBORNS SWIM<br>11:30-12:30   | ベリーダンス<br>11:30-12:15<br>ACALI                    | 太極拳<br>11:30-12:15<br>中川 友                            |                                | クロール・背泳ぎ入門Ⅱ<br>12:05-12:25                          | 【 有料スクール 】                                      | 【WEB予約 定員:55名】                  |                                                  | 【WEB予約 定員:40名】                                   | スィムトレーニング<br>12:00-12:30   | 12:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 12:30 |                                                          | 【WEB予約 定員:55名】                                  |                                   | フィンスイム<br>12:05-12:25                             |                                                       |                                |                                                     |                                                 |                                 |                                                  | 【WEB予約 定員:40名】                                   | 【WEB予約 定員:40名】             | 【有料】スィムスクール<br>12:30-13:30                    | 【有料】REBORNS FIT<br>12:30-13:30<br>木村 美輝 | 【WEB予約 定員:55名】                      | 【WEB予約 定員:40名】         |
| 13:00 | 【有料スクール】                                                 | ハーモニズム<br>12:20-12:50<br>森 まり子                  | 【有料】スィムスクール<br>12:30-13:30        | ジャズダンス<br>12:30～13:15<br>小島 崇行                    | Group Power<br>12:30-13:15<br>長谷川 春果                  | 【有料】スィムスクール<br>12:30-13:30     | 【有料】REBORNS FIT<br>12:30-13:30<br>木村 美輝             | リトモス<br>12:15-13:00<br>長沼 淳子                    | 【有料】スィムスクール<br>12:30-13:30      | グループパワー<br>12:10-12:55<br>キャスト                   | ZUMBA@<br>13:10-13:55<br>KAYO                    | 【有料】スィムスクール<br>12:30-13:30 | 13:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 13:30 |                                                          | REBORNS FIT<br>13:00-14:00<br>キャスト              |                                   | 【WEB予約 定員:55名】                                    |                                                       |                                |                                                     |                                                 |                                 |                                                  |                                                  |                            | 【WEB予約 定員:28名】                                | 【WEB予約 定員:55名】                          | 【WEB予約 定員:28名】                      | 【WEB予約 定員:55名】         |
| 14:00 | 【WEB予約 定員:28名】                                           | 【WEB予約 定員:55名】                                  | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス               | エンジョイステップ<br>13:30-14:00<br>柴田 朋子                 | Group Fight<br>13:35-14:20<br>長谷川 春果                  | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス            | Group Blast<br>13:45-14:15<br>玉木 陽                  | トラディショナルヨーガ<br>13:45-14:15<br>玉木 ひとみ            | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス             | 【WEB予約 定員:40名】                                   | 【WEB予約 定員:25名】                                   | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス        | 14:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 14:30 | エンジョイステップ<br>14:15-14:45<br>景浦 聡子                        | Group Groove<br>14:10-14:55<br>RYUJI            |                                   | バーニングエアロ<br>14:15-15:00<br>柴田 朋子                  |                                                       |                                |                                                     | 【WEB予約 定員:40名】                                  |                                 | 【WEB予約 定員:55名】                                   | 【WEB予約 定員:55名】                                   |                            | フリースタイルNEXT<br>14:05-14:50<br>DAISUKE         | TOBIPPA<br>14:15-14:45<br>キャスト          | 14:30                               |                        |
| 15:00 | 【WEB予約 定員:40名】                                           | 【WEB予約 定員:55名】                                  | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス               | 【映像 定員：20名】                                       | 【WEB予約 定員:55名】                                        | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス            | 【映像 定員：20名】                                         | 【WEB予約 定員:55名】                                  | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス             | ミライク<br>キッズクラス<br>【対象 満3歳～年長】<br>15:00-16:00     | 【有料】ダンススクール75<br>15:00-16:15<br>DAISUKE          | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス        | 15:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 15:30 | アドバンスエアロ<br>15:00-15:45<br>HARU                          | Group Fight<br>15:10-15:55<br>RYUJI             |                                   | VRレッスン<br>Group Power<br>15:15-16:00<br>※途中入退場不可  | ボディデザインピラティス<br>15:10-15:55<br>鈴木 妙子                  |                                | VRレッスン<br>Group Groove<br>15:20-16:05<br>※途中入退場不可   | Group Centergy<br>15:25-16:10<br>キャスト           |                                 | 15:30                                            |                                                  |                            |                                               |                                         |                                     |                        |
| 16:00 |                                                          |                                                 | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア1                |                                                   | キッズチアスクールⅠ<br>【対象 満5歳～小学2年】<br>16:05-17:05<br>渡辺 あさぎ  | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア1             |                                                     |                                                 | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア1              | ミライク<br>ジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>16:00-17:00   |                                                  | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア1         | 16:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 16:30 | キッズダンスデビュー<br>【対象 満5歳～小学3年】<br>16:10-17:10<br>HARU       |                                                 |                                   |                                                   | キッズチアスクールⅡ<br>【対象 小学3年～小学5年】<br>17:10-18:10<br>渡辺 あさぎ |                                | キッズチアスクールⅠ<br>【対象 満5歳～小学2年】<br>16:50-17:50<br>池松 陽  | キッズ空手<br>【対象 満5歳～小学6年】<br>17:00-18:00<br>木元道場   |                                 | 16:30                                            |                                                  |                            |                                               |                                         |                                     |                        |
| 17:00 | キッズダンスピギナー<br>【対象 小学2年生～】<br>17:10-18:10<br>HARU         | キッズ空手<br>【対象 満5歳～小学6年】<br>17:00-18:00<br>木元道場   | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア2                | キッズバレエⅠ<br>【対象 満5歳～小学6年】<br>17:35-18:35<br>泉 恵理   |                                                       | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア2             |                                                     |                                                 | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア2              | ミライク<br>ジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>17:00-18:00   |                                                  | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア2         | 17:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 17:30 |                                                          |                                                 |                                   |                                                   | キッズチアスクールⅢ<br>【対象 小学6年～中学生】<br>18:15-19:15<br>渡辺 あさぎ  |                                | キッズチアスクールⅡ<br>【対象 小学3年～小学5年】<br>17:55-18:55<br>池松 陽 |                                                 |                                 | 17:30                                            |                                                  |                            |                                               |                                         |                                     |                        |
| 18:00 | キッズダンスベーシック<br>【対象 講師認定クラス】<br>18:10-19:10<br>HARU       | 【有料スクール】                                        | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア3                |                                                   |                                                       | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア3             |                                                     |                                                 | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア3              |                                                  | キッズ空手<br>【対象 満5歳～小学6年】<br>18:00-19:00<br>木元道場    | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア3         | 18:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 18:30 |                                                          |                                                 |                                   |                                                   |                                                       |                                |                                                     |                                                 |                                 |                                                  |                                                  |                            |                                               | 18:30                                   |                                     |                        |
| 19:00 | キッズダンスマスター<br>【対象 講師認定クラス】<br>19:10-20:10<br>HARU        | ハウスダンス短期スクール<br>19:00-20:00<br>万里               | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア3                | キッズバレエⅡ<br>【対象 5歳～小学6年】<br>18:40-19:40<br>泉 恵理    |                                                       | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア3             |                                                     |                                                 | 【有料】スィムスクール<br>19:00-20:00      | 【映像 定員:20名】                                      | 【WEB予約 定員:55名】                                   | 【有料】スィムスクール<br>19:30-20:30 | 19:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 19:30 |                                                          |                                                 |                                   |                                                   |                                                       |                                |                                                     |                                                 |                                 |                                                  |                                                  |                            | 19:30                                         |                                         |                                     |                        |
| 20:00 | 【映像 定員:20名】                                              | 【WEB予約 定員:55名】                                  | 【映像 定員:20名】                       | VRレッスン<br>Group Fight<br>20:15-21:00<br>※途中入退場不可  | 【WEB予約 定員:40名】                                        | 【有料】トライアスロンスクール<br>19:30-20:45 | 【映像 定員:20名】                                         | 【WEB予約 定員:25名】                                  | フィンスイム<br>20:05-20:25           | VRレッスン<br>Group Power 19:45-20:15<br>※途中入退場不可    | 【WEB予約 定員:55名】                                   | 【有料】スィムスクール<br>19:30-20:30 | 20:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 20:30 | VRレッスン<br>Group Groove<br>20:30-21:30<br>※途中入退場不可        | 【WEB予約 定員:55名】                                  |                                   |                                                   | Group Power<br>20:00-20:45<br>Non                     |                                | 【WEB予約 定員:55名】                                      |                                                 |                                 | 【WEB予約 定員:40名】                                   | 【WEB予約 定員:10名】                                   |                            | VRレッスン<br>Group Blast 20:45-21:15<br>※途中入退場不可 | 【WEB予約 定員:55名】                          | 20:30                               |                        |
| 21:00 |                                                          | Group Fight<br>20:45-21:30<br>キャスト              | 【映像 定員:20名】                       | VRレッスン<br>Group Groove<br>21:15-22:15<br>※途中入退場不可 | Group Centergy<br>21:05-21:45<br>Non                  | スィムトレーニング<br>21:00-21:30       | フリースタイルNEXT<br>21:00-21:50<br>DAISUKE               | VOLT BOX30<br>20:55-21:25<br>キャスト               | 【有料】マスターズサークル<br>21:00-22:00    | VRレッスン<br>Group Centergy 21:30-22:00<br>※途中入退場不可 | Group Groove<br>20:50-21:35<br>キャスト              | 21:00                      |                                               |                                         |                                     |                        |
| 21:30 | 【映像 定員:20名】                                              |                                                 |                                   |                                                   |                                                       |                                |                                                     |                                                 |                                 | 【有料スクール】                                         | VOLT BOXstart20<br>21:40-22:00 キャスト              |                            |                                               |                                         | 21:30                               |                        |
| 22:00 | VRレッスン<br>Group Power 21:45-22:15<br>※途中入退場不可            |                                                 |                                   |                                                   |                                                       |                                | 【有料】ハウスダンススクール<br>22:00-22:30<br>DAISUKE            |                                                 |                                 |                                                  |                                                  |                            | 22:00                                         |                                         |                                     |                        |
| 22:30 |                                                          |                                                 |                                   |                                                   |                                                       |                                |                                                     |                                                 |                                 |                                                  |                                                  |                            |                                               |                                         | 22:30                               |                        |
| 23:00 | ■利用時間 マシンジム22：50 / プール22：30 館内退出時間 23：00 （24時間会員は夜間利用可能） |                                                 |                                   |                                                   |                                                       |                                |                                                     |                                                 |                                 |                                                  | ■利用時間 マシンジム22：50 / プール22：30 館内退出時間 23：00         |                            | 23:00                                         |                                         |                                     |                        |

| 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<br>【対象 年長～小学3年】<br>8:00-9:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |                                                      | 8:30                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                                      | 9:00                                   |
| ミライク<br>キッズクラス<br>【対象 満3歳～年長】<br>9:00-10:00                                                                                                                                                                                               | ミライク<br>ジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>9:00-10:00           | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス          | ミライク<br>キッズクラス<br>【対象 満3歳～年長】<br>9:00-10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ミライク<br>ジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>9:00-10:00                    | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア2                                   | 9:30                                   |
| ミライク<br>キッズクラス<br>【対象 満3歳～年長】<br>10:00-11:00                                                                                                                                                                                              | 【WEB予約 定員:55名】<br>エンジョイエアロ<br>10:15-10:45<br>関本 弘美      |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ミライク<br>ジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>10:00-11:00                   |                                                      | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア1                     |
| 【WEB予約 定員:40名】<br>トラディショナルヨーガ<br>11:20-11:50<br>景浦 聡子                                                                                                                                                                                     | 【WEB予約 定員:55名】<br>ボディメイクアロ<br>11:00-11:45<br>関本 弘美      | ベビースクール<br>10:30-11:30       | 【WEB予約 定員:40名】<br>トラディショナルヨーガ<br>11:25-12:10<br>三浦 安菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【WEB予約 定員:55名】<br>ミライク<br>ベビークラス<br>【対象 10か月～満3歳】<br>10:30-11:15 | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス                                  | 10:30                                  |
| 【WEB予約 定員:24名】<br>バレエ～バレレッスン～<br>12:10-12:40<br>小島 崇行                                                                                                                                                                                     | 【WEB予約 定員:55名】<br>ビューティフローピラティス<br>12:00-12:45<br>関本 弘美 | 【有料】マスターズサークル<br>11:30-12:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 【WEB予約 定員:55名】<br>バーニングアロ<br>11:30-12:00<br>HARU                 |                                                      | 11:00                                  |
| 【無料登録制】<br>ウォーキング・ランニングサークル<br>13:00-13:30 キャスト<br>※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】<br>バレエ<br>13:00-13:45<br>小島 崇行           | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア2           | 【有料スクール】<br>REBORNS FIT<br>12:30-13:30<br>キャスト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | アドバンスアロ<br>12:10-12:55<br>HARU                                   | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス                                  | 12:00                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | 【WEB予約 定員:55名】                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  | 【WEB予約 定員:40名】<br>Group Power<br>13:15-14:00<br>キャスト |                                        |
| ミライク<br>ジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>14:00-15:00                                                                                                                                                                                            | Group Fight<br>14:00-14:45<br>キャスト                      | 〈キッズスクール〉<br>キッズクラス          | トラディショナルヨーガ<br>13:45-14:30<br>AUM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 【WEB予約 定員:40名】<br>Group Centergy<br>14:20-15:05<br>キャスト          |                                                      | 13:00                                  |
| ミライク<br>キッズクラス<br>【対象 満3歳～年長】<br>15:00-16:00                                                                                                                                                                                              | Group Groove<br>15:05-15:50<br>キャスト                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 【映像 定員:20名】<br>VRレッスン<br>Group Fight<br>15:10-15:55<br>※途中入退場不可  | 【WEB予約 定員:25名】<br>TOBIPPA<br>15:25-15:55<br>キャスト     | 【有料】スイムスクール<br>15:00-16:00<br>マスターズクラス |
| 【WEB予約 定員:40名】<br>ボディデザインピラティス<br>16:15-16:45<br>伊藤 玲子                                                                                                                                                                                    | 【WEB予約 定員:25名】<br>TOBIPPA<br>16:10-16:40<br>キャスト        | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア1           | 【映像 定員:20名】<br>VRレッスン<br>Group Blast<br>16:10-16:55<br>※途中入退場不可                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 【無料登録制】<br>ボディメイクサークル<br>16:05-16:35<br>キャスト                     |                                                      |                                        |
| 【WEB予約 定員:40名】<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>17:00-17:45<br>伊藤 玲子                                                                                                                                                                                     | 【WEB予約 定員:25名】<br>TOBIPPA ヒキナークラス<br>16:55-17:10 キャスト   |                              | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                  | 【WEB予約 定員:55名】<br>やさしいフリースタイル<br>16:45-17:30<br>万里   |                                        |
| 【映像 定員:20名】<br>VRレッスン<br>Group Groove<br>18:00-19:00<br>※途中入退場不可                                                                                                                                                                          | 【WEB予約 定員:55名】<br>リトモス<br>18:00-18:45<br>長沼 淳子          | 〈キッズスクール〉<br>ジュニア3           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  | 【WEB予約 定員:55名】<br>フリースタイルSTAGE<br>17:45-18:30<br>万里  |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                                      |                                        |
| ■ 利用時間 マシジム20：50 / プール20：30 館内退出時間 21：00                                                                                                                                                                                                  |                                                         |                              | ■ 利用時間 マシジム19：50 / プール19：30 館内退出時間 20：00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |                                                      | 16:00                                  |
| ◆映像レッスンについて<br>・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。<br>・参加は先着順、定員20名となります。<br>《祝日特別スケジュールについてのご案内》<br>・祝日は、プログラムが変更になる場合がございます。<br>スケジュール内容・参加方法につきましては、別紙にてご確認ください。<br>《ヒギナークラスのご案内》<br>左のマークがついているレッスンはヒギナークラスです。ご入会1年未満の方が対象のレッスンとなります。 |                                                         |                              | ◆スタジオレッスンについて◆<br>□ 色分けしているクラス 初心者～初中級者向けクラスです。<br>□ 色分けしているクラス 先月スタジオからの変更箇所になります。<br>□ 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<br>□ 【登録制】別途、登録制のクラスです。まいマガネット。<br>□ 【有料スクール】別途、参加料金が必要となります。詳細スケジュールは別紙にてご確認ください。<br>・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。<br>・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）<br>フルタイム会員、U-30会員、ババマ会員の方は8枠<br>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。<br>・予約日に限っては、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。<br>・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。<br>・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。<br>・ご予約された指定場所（立ち位置）にてご参加ください。<br>・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。<br>・全てのレッスンで途中入退場は禁止となります。 |                                                                  |                                                      | 20:30                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                                      | 21:00                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                                      | 21:30                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                                      | 22:00                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                                      | 22:30                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                                      | 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      |



## 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  
想像もし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～)

## 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

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**<sup>(税込)</sup>**円**