

2026年9月25日（金）スタジオ特別スケジュール

MEGALOS YOKOHAMA TENNOCHO Time Line For Studio , Gym						
	スタジオA	スタジオB	プール	ホットヨーガ	テニススクール	
8:30	営業開始時間 9 : 00					8:30
9:00		ショートレッスン 終日休講				9:00
9:30						9:30
10:00	【WEB予約 定員:40名】 かんたんストレッチ 10:00-10:30 キャスト					10:00
10:30					振替レッスン 中級/上級 10 : 00-11 : 20	10:30
11:00		【WEB予約 定員:55名】 おながすつり 11:00-11:15 キャスト				11:00
11:30	【WEB予約 定員:40名】 ボールdeスッカリ 11:30-12:00 キャスト		ベビースクール 11:00～12:00		振替レッスン 初級/初中級 11 : 20-12 : 40	11:30
12:00						12:00
12:30		【WEB予約 定員:55名】 リトモス 12:15-13:00 長沼 淳子				12:30
13:00	【WEB予約 定員:40名】					13:00
13:30	トラディショナルヨーガ 13:15-14:00 玉木 ひとみ					13:30
14:00	【WEB予約 定員:40名】	【WEB予約 定員:55名】				14:00
14:30	ボディデザインピラティス 14:20-15:05 玉木 ひとみ	エンジョイエアロ 14:10-14:55 中谷 一江			レンタルコート 14 : 00～16 : 00	14:30
15:00				【 予約制 】		15:00
15:30		【WEB予約 定員:10名】 VOLT BOX30 15:20-15:50 松本 皓志		ホットヨーガ・ベーシック45 15:00-15:45 中谷 一江		15:30
16:00			〈キッズスクール〉 キッズクラス			16:00
16:30	黄色の枠は初心者の方でも楽しめる 参加しやすいクラスとなっております！				キッズスクール 16 : 30～19 : 00	16:30
17:00			〈キッズスクール〉 ジュニアクラス			17:00
17:30			〈キッズスクール〉 ジュニアクラス			17:30
18:00	【WEB予約 定員:40名】					18:00
18:30	かんたんストレッチ 18:20-18:50 キャスト					18:30
19:00		【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 19:00-19:30 松本 皓志				19:00
19:30		【WEB予約 定員:40名】		【 予約制 】	振替レッスン 中級/上級 19 : 00-20 : 20	19:30
20:00		Group Power 19:50-20:20 田村 亜月		ホットヨーガ・ベーシック45 19:15-20:00 玉木 ひとみ	振替レッスン 初中級/中級 19 : 00-20 : 20	20:00
20:30						20:30
21:00	通常営業時間 : マシンジムのご利用時間は 20 : 50 までプールは 20:30 まで 最終退館時間は 21 : 00 となります。					21:00
21:30						21:30
22:00						22:00
22:30						22:30
23:00						23:00