

2026/11 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:55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:55名】	ウォーキングコース 8:30-9:55	【WEB予約 定員:40名】	【WEB予約 定員:55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:55名】		9:00
9:30	【WEB予約 定員:24名】	【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 9:30-10:15 KIMU		フラダンス 9:20-10:00 吉田 文乃	【WEB予約 定員:55名】		【WEB予約 定員:40名】	バーニングエアロ 9:20-10:10 HARU		9:30
10:00	バレエ～バレレッスン～ 9:45-10:15 檜山 美穂	エンジョイエアロ 9:50-10:20 江本 いそ子		やすらぎヨーガ 9:45-10:15 水本 純子		アクアシェイプ 10:00-10:30 田中 ひとみ	【有料スクール】	健美操 9:45-10:30 中谷 一江	アクアダンスⅡ 10:00-10:30 遠藤 亜紀子	【有料】REBORNS FIT 10:10-11:10 亜月	【WEB予約 定員:55名】 やすらぎヨーガ 10:30-11:00 AUM		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 10:15-11:15 吉田 文乃	【WEB予約 定員:55名】	【有料】REBORNS SWIM 10:30-11:30		【WEB予約 定員:55名】		10:30
11:00	バレエ 10:30-11:15 檜山 美穂	ボディデザインピラティス 10:40-11:10 江本 いそ子	アクアアドバンス 10:50-11:20 石川 由美子	気功 10:35-11:05 中川 友	ZUMBA@ 10:30-11:15 水本 純子			ラテンパシオン 10:45-11:15 Masumi		【WEB予約 定員:40名】	トラディショナルヨーガ45 11:10-11:55 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:55名】		【WEB予約 定員:40名】	【WEB予約 定員:55名】	ベビースクール 11:00-12:00	【WEB予約 定員:40名】	【WEB予約 定員:55名】	スイムトレーニング 11:30-12:00	エンジョイエアロ 11:20-11:50 木村 美輝			11:30
12:00	ジャズダンス短期スクール 11:30-12:30 前 恵治	ウォーカリズム 11:35-12:05 森 まり子	【有料】REBORNS SWIM 11:30-12:30	ベリーダンス 11:30-12:15 ACALI	太極拳 11:30-12:15 中川 友		らくらくエアロ30 11:30-12:00 木村 美輝	ZUMBA@ 11:30-12:00 Masumi		【WEB予約 定員:40名】	トラディショナルヨーガ 12:05-12:50 AUM	スイムトレーニング 12:00-12:30	12:00
12:30		【WEB予約 定員:55名】	フィンスイム 12:05-12:25	【WEB予約 定員:40名】	【WEB予約 定員:40名】	クロール・背泳ぎ入門Ⅱ 12:05-12:25	【有料スクール】	【WEB予約 定員:55名】	クロール・背泳ぎ応用/フィンスイム 12:05-12:25	【WEB予約 定員:40名】	ホルdeスッカリ 12:10-12:30 木村 美輝		12:30
13:00	【有料スクール】	ハーモニズム 12:20-12:50 森 まり子	【有料】スイムスクール 12:30-13:30	ジャズダンス 12:30-13:15 小島 崇行	Group Power 12:30-13:15 利樹	【有料】スイムスクール 12:30-13:30	【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	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	Group Power 12:45-13:30 利樹	【WEB予約 定員:55名】	【有料】スイムスクール 12:30-13:30	13:00
13:30	REBORNS FIT 13:00-14:00 伊藤	【WEB予約 定員:55名】		【WEB予約 定員:28名】	【WEB予約 定員:55名】			【予約不要】 13:15-13:25 かんたんストレッチ			ZUMBA@ 13:10-13:55 KAYO		13:30
14:00	【WEB予約 定員:28名】	【WEB予約 定員:55名】	〈キッズスクール〉 キッズクラス	エンジョイステップ 13:30-14:00 柴田 朋子	Group Fight 13:30-14:00 松本	〈キッズスクール〉 キッズクラス	【WEB予約 定員:28名】	【WEB予約 定員:55名】		【WEB予約 定員:40名】	【予約不要】 14:15-14:25 かんたんストレッチ	〈キッズスクール〉 キッズクラス	14:00
14:30	エンジョイステップ 14:15-14:45 景浦 聡子	Group Groove 14:10-14:55 RYUJI		バーニングエアロ 14:15-15:00 柴田 朋子	TOBIPPA 14:15-14:45 松本		【WEB予約 定員:40名】	【WEB予約 定員:55名】		フリースタイルNEXT 14:05-14:50 DAISUKE			14:30
15:00	【WEB予約 定員:40名】	【WEB予約 定員:55名】			【WEB予約 定員:55名】			エンジョイエアロ 14:30-15:10 玉木 陽		【 有料スクール 】			15:00
15:30	アドバンスエアロ 15:00-15:45 HARU	【WEB予約 定員:55名】	〈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 Power 15:15-16:00 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:55名】 ボディデザインピラティス 15:10-15:55 鈴木 妙子	〈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 Groove 15:20-16:05 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:55名】	〈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】ダンススクール75 15:00-16:15 DAISUKE	〈キッズスクール〉 キッズクラス	15:30
16:00													16:00
16:30	キッズダンスデビュー 【対象 満5歳～小学3年】 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 満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													17:00
17:30	キッズダンスピギナー 【対象 小学2年生～】 17:10-18:10 HARU	キッズ空手 【対象 満5歳～小学6年】 17:00-18:00 木元道場	〈キッズスクール〉 ジュニア2	キッズバレーⅠ 【対象 満5歳～小学6年】 17:35-18:35 泉 恵理	キッズチアスクールⅡ 【対象 小学3年～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 満5歳～小学2年】 16:50-17:50 池松 陽	キッズ空手 【対象 満5歳～小学6年】 17:00-18:00 木元道場	〈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	17:30
18:00													18:00
18:30	キッズダンスベーシック 【対象 講師認定クラス】 18:10-19:10 HARU		〈キッズスクール〉 ジュニア3		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	〈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 池松 陽		〈キッズスクール〉 ジュニア3	キッズ空手 【対象 満5歳～小学6年】 18:00-19:00 木元道場		〈キッズスクール〉 ジュニア3	18:30
19:00		【有料スクール】		キッズバレーⅡ 【対象 5歳～小学6年】 18:40-19:40 泉 恵理									19:00
19:30	キッズダンスマスター 【対象 講師認定クラス】 19:10-20:10 HARU	ハウスダンス短期スクール 19:00-20:00 万里					キッズチアスクールⅢ 【対象 小学6年～中学生】 19:00-20:00 池松 陽		【有料】スイムスクール 19:00-20:00	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Power 19:45-20:15 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:55名】 Group Fight 20:00-20:30 伊藤	【有料】スイムスクール 19:30-20:30	19:30
20:00		【WEB予約 定員:55名】		【映像 定員：20名】 VRレッスン Group Fight 20:15-21:00 ※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 19:30-20:45	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Power 20:15-20:45 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:25名】	フィンスイム 20:05-20:25				20:00
20:30	【映像 定員:20名】	おながすっぴー セキサークラス 20:15-20:30 キーキャスト			Group Power 20:00-20:45 Non		【WEB予約 定員:40名】	【WEB予約 定員:10名】		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Blast 20:45-21:15 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:55名】		20:30
21:00	VRレッスン Group Groove 20:30-21:30 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:40名】		【映像 定員：20名】	【WEB予約 定員:55名】	スイムトレーニング 21:00-21:30	【WEB予約 定員:40名】	【WEB予約 定員:10名】	【有料】マスターズサークル 21:00-22:00		Group Groove 20:50-21:35 伊藤		21:00
21:30	【映像 定員:20名】			VRレッスン Group Groove 21:15-22:15 ※途中入退場不可				【WEB予約 定員:10名】 VOLT BOXstart20 21:40-22:00 松本		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Centergy 21:30-22:00 ※途中入退場不可			21:30
22:00	VRレッスン Group Power 21:45-22:15 ※途中入退場不可						【有料スクール】 【有料】ハウスダンススクール 22:00-22:30 DAISUKE						22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

■利用時間 マシジム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)

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			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:55名】 エンジョイエロ 10:15-10:45 関本 弘美					10:00
【WEB予約 定員:40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:55名】 ボディメイクエアロ 11:00-11:45 関本 弘美	ベビースクール 10:30-11:30	【WEB予約 定員:40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:55名】 ミライク ベビークラス 【対象 10ヵ月〜満3歳】 10:30-11:15	〈キッズスクール〉 ジュニア1	10:30
【WEB予約 定員:24名】 バレエ〜バレエレッスン〜 12:10-12:40 小島 崇行	【WEB予約 定員:55名】 ビューティフローピラティス 12:00-12:45 関本 弘美	【有料】マスターズサークル 11:30-12:30		【WEB予約 定員:55名】 バーンクエアロ 11:30-12:00 HARU	〈キッズスクール〉 キッズクラス	11:00
【無料登録制】 ウォーキング・ランニングサークル 13:00-13:30 キャスト ※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】 バレエ 13:00-13:45 小島 崇行	〈キッズスクール〉 ジュニア2	【有料スクール】 REBORNS FIT 12:30-13:30 利樹	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	12:00
	【WEB予約 定員:40名】 Group Blast 14:00-14:45 岡部			【WEB予約 定員:40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 垂月	
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:55名】 Group Groove 15:05-15:50 岡部	〈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:55名】 Group Fight 14:20-15:05 松本		13:00
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:25名】 TOBIPPA 16:10-16:40 利樹	〈キッズスクール〉 ジュニア1	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Blast 16:10-16:55 ※途中入退場不可	【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 15:25-15:55 利樹	【有料】スイムスクール 15:00-16:00 マスターズクラス	13:30
【WEB予約 定員:40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 ヒチークラス 16:55-17:10 キャスト					【無料登録制】 ボディメイクサークル 16:05-16:35 キャスト
【WEB予約 定員:40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:55名】 リトモス 18:00-18:45 長沼 淳子	〈キッズスクール〉 ジュニア2		【WEB予約 定員:55名】 やさしいフリースタイル 16:45-17:30 万里	ボディメイクサークルは マシンジムエリア or スタジオB での実施になります。 集合場所：スタジオB	16:00
【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:55名】 フリースタイルSTAGE 17:45-18:30 万里
		〈キッズスクール〉 ジュニア3				17:00
			■利用時間 マシンジム19:50 / プール19:30 館内退出時間 20:00			17:30
■利用時間 マシンジム20:50 / プール20:30 館内退出時間 21:00			◆スタジオレッスンについて◆			18:00
◆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。			□ 色分けしているクラス 初心者〜初中級者向けクラスです。			18:30
《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。 スケジュール内容・参加方法につきましては、別紙にてご確認ください。			□ 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。			19:00
《ヒギナークラスの案内》 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。			□ 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】別途、登録制のクラスです。まいがネット。 □ 【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。 ・予約は、メガロスアプリに登録の上、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、ババマ会員の方は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。 ・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。 ・ご予約された指定場所（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。			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

アドバンス

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^(税込)**円**