

店舗情報	月曜～木曜 8:30～23:00
■ 営業時間	土曜 9:30～22:30
	日曜・祝日 10:00～20:00
■ 休館日	毎週金曜・夏期・年末年始

	月曜日					火曜日					水曜日					
	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re-Self [有料]	プール	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re-Self [有料]	プール	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re-Self [有料]	プール	
	営業開始 8:30					営業開始 8:30					営業開始 8:30					8:30
9:00	ラジオ体操 9:00-9:10					ラジオ体操 9:00-9:10	■ 整理券35名				ラジオ体操 9:00-9:10	■ 整理券50名				9:00
9:30	REBORNS. 9:15-9:45					らくらくエアロ 30 9:20-9:50 坂口 典子	ボディデザイン ピラティス 50 9:00-9:50 葉月 ちひろ				らくらくエアロ 30 9:20-9:50 浅見 公貴	やすらぎヨーガ 30 9:20-9:50 安在 美和				9:30
10:00		■ 整理券50名														10:00
10:30	Fit-Boxing 45 10:00-10:45 HIROMI	トラディショナル ヨーガ 50 10:00-10:50 直井 千恵子				■ 整理券35名	エンジョイステップ 40 10:10-10:50 土方 園子									10:30
11:00							ポディメイクエアロ 50 10:05-10:55 坂口 典子									11:00
11:30	フラダンス 60 11:00-12:00 大室 英子	ZUMBA (45分クラス) 11:05-11:50 直井 千恵子														11:30
12:00		■ 整理券50名														12:00
12:30	【有料スクール】 成人フラダンススクール 12:15-13:15 大室 英子 ■8,000円/月(税抜) ※併額料金 ➡6,500円/月(税抜)	パワーヨーガ 60 12:05-13:05 安在 美和														12:30
13:00																13:00
13:30	エンジョイエアロ 40 13:20-14:00 工藤 哲也	トラディショナル ヨーガ 60 13:20-14:20 安在 美和														13:30
14:00	■ 整理券35名															14:00
14:30	Group Blast 45 14:15-15:00 松村 育子	入門太極拳 14:35-15:05 星野 寛														14:30
15:00	■ 整理券50名															15:00
15:30	Group Groove 45 15:15-16:00 雨宮 詩歩	太極拳 60 15:15-16:15 星野 寛	スカッシュスクール 初心者55 15:00-15:55 柄澤 志保 ■8,000円/月(税抜)													15:30
16:00																16:00
16:30	キッズダンススクール60 16:15-17:15 DAISUKE ■7,000円/月(税抜)															16:30
17:00																17:00
17:30	キッズダンススクール60 17:15-18:15 DAISUKE ■7,000円/月(税抜)															17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30	■ 整理券10名															19:30
20:00	VOLT BOX 20 19:30-19:50	やさしいフリースタイル 30 19:15-19:45 DAISUKE	スカッシュスクール 初級者55 19:00-19:55 柄澤 志保 ■8,000円/月(税抜)													20:00
20:30	VOLT BOX 20 20:00-20:20	フリースタイル NEXT 50 〜ヒップホップ〜 19:55-20:45 DAISUKE	スカッシュスクール 初中級者55 20:00-20:55 柄澤 志保 ■8,000円/月(税抜)													20:30
21:00	VOLT BOX 30 20:30-21:00 VOLT CORE 21:05-21:15 野村 明光	■ 整理券50名														21:00
21:30	VOLT CORE 21:05-21:15 野村 明光	トラディショナル ヨーガ 50 21:10-22:00 松尾 洋一郎	プライベートレッスン ①21:00-21:20 ②21:20-21:40 柄澤 志保 ■2,000円/1枠(税抜)													21:30
22:00	Group Fight 45 21:30-22:15 田中 聖修															22:00
22:30																22:30
23:00	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00					マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00					マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00					23:00



店舗情報	月曜～木曜 8:30～23:00
■ 営業時間	土曜 9:30～22:30
	日曜・祝日 10:00～20:00
■ 休館日	毎週金曜・夏期・年末年始

スタジオ・アクアスケジュール Time Line For Studio, Gym, Aqua

MEGALOS HACHIOUJI Time Line For Studio, Gym, Aqua

時間	木曜日					土曜日					日曜日					
	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re-Self [有料]	プール	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re-Self [有料]	プール	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re-Self [有料]	プール	
8:30	営業開始 8:30															
9:00	ラジオ体操 9:00-9:10					営業開始 9:30										
9:30	青竹ストレッチ15 9:15-9:30					営業時間 10:00										
10:00	ウェーブストレッチ15 9:35-9:50															
10:30	■ 整理券40名 Group Fight 45 10:10-10:55 平方 祐樹	健美操 60 9:50-10:50 中谷 一江				■ 整理券35名 コアダサイン 30 10:10-10:40 浅見 公貴					ジュニア2 8:50-10:00 ■7,000円/月 (税抜)					
11:00	■ 整理券40名 Group Centergy 45 11:10-11:55 山崎 龍翼	■ 整理券50名 俱樂部100@ トレーニング会 11:50-12:35				■ 整理券32名 Group Power 60 11:15-12:15 秋元 優也					■ 整理券50名 ベビースクール 10:00-11:00 ■7,000円/月 (税抜)					
11:30		■ 整理券50名 リトモス 60 12:10-13:10 いづみ									■ 整理券30名 エンジョイエアロ 40 10:55-11:35 浅見 公貴					
12:00											■ 整理券40名 bodyART Training 60 11:50-12:50 minako					
12:30											■ 整理券50名 スィムスクール 13:00-14:00 ■6,000円/月 (税抜)					
13:00																
13:30																
14:00																
14:30																
15:00																
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	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00					マシジム・プール利用時間は 22:20 まで 施設閉館時間 22:30					マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00					

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00

- 初めての方も安心してご参加できるクラス
- ・色分けしているクラスは40分以下の初心者向けクラスです。
- 整理券が必要なクラス (■ 整理券)
- ・ご本人様の予約が必要なクラスです。
- ・マシジムカウンターにてレッスン開始30分前より配布いたします。
- ・スタジオ入場は整理券の番号順となります。
- ・レッスン入場開始時間について⇒整理券の有無に関わらず、基本10分前から入場開始 (前後のレッスンにより10分前後となります)
- 登録制について (【登録制】)
- ・倶楽部100@にご登録されている方がご参加いただけるのトレーニング会です。
- ・1度無料でご体験いただけます。ご体験をご希望の方は、マシジムカウンターへお越しください。
- 有料制について (■ 有料スクール)
- ・有料制のクラスです。 ※別途、参加料金が必要となります。
- Re-Self [有料]について
- ・Re-Self会員専用レッスンとなります。 ※詳しくはホットヨガのご案内をご覧ください。