

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

時間	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				
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			
9:30	REBORNS. 9:15-9:45 松村 育子					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			
10:00	Fit-Boxing 45 10:00-10:45 HIROMI	■ 整理券50名 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	ボディメイクエアロ 50 10:05-10:55 坂口 典子				AquaZUMBA (30分クラス) 10:00-10:30 工藤 哲也				
10:30				月-1 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ 45 10:30-11:15 安在 美和						火-1 ホットスタイル ピラティス 45 10:45-11:30 大山 幸子	カーデオラテン 50 10:00-10:50 浅見 公貴	パレトソール シンセシス 45 10:05-10:50 村田 美和		水-1 ホットヨーガ ビューティシェイプ 45 10:10-10:55 安在 美和	
11:00					水中歩行 11:00-11:20						■ 整理券35名 コアデザイン 30 11:00-11:30 浅見 公貴	■ 整理券50名 トラディショナル ヨーガ 50 11:05-11:55 村田 美和		AquaZUMBA (45分クラス) 10:35-11:20 工藤 哲也	
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			T-crash 30 キャスト 11:30-12:00	ヴォーカリズム 60 11:05-12:05 Am i	バーニングエアロ 50 11:10-12:00 土方 園子								スマイルアクアダンス 30 キャスト 11:25-12:55
12:00		■ 整理券50名					■ 整理券35名			火-2 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ 45 11:55-12:40 MAKIE	ZUMBA (60分クラス) 12:00-13:00 工藤 哲也	■ 整理券15名 UBOUND 30 12:10-12:40 松田 聖太		水-2 ホットスタイル ピラティス 45 11:45-12:30 RAN	
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		月-2 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ 60 12:30-13:30 直井 千恵子	スイムトレーニング45 12:15-13:00	ZUMBA (60分クラス) 12:20-13:20 比気 桂子	ボディデザイン ピラティス 50 12:15-13:05 大山 幸子			火-3 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ 45 13:00-13:45 松尾 洋一郎	■ 整理券35名 ZUMBA (60分クラス) 12:00-13:00 工藤 哲也	■ 整理券35名 ビューティシェイプ 50 12:55-13:45 RAN			イベント マスターズサークル 12:00～13:00 【有料登録制】
13:00		■ 整理券50名			スイムスクール 13:00-14:00 ■6,000円/月(税抜)	■ 整理券30名 VOLT BOX 30 13:40-14:10 VOLT CORE 14:15-14:25 松田 聖太	■ 整理券50名 トラディショナル ヨーガ 60 13:30-14:30 MAKIE								■ 整理券18名 ホットストレッチ30 13:15-13:45 キャスト フィットネス会員のみ参加可能
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		月-3 VOLTDRUM 14:00-14:30 雨宮 詩歩						■ 整理券18名 ホットストレッチ30 14:30-15:00 キャスト フィットネス会員のみ参加可能	スイムスクール 13:00-14:00 ■6,000円/月(税抜)	ハーモニズム 60 13:15-14:15 晶(aki)			
14:00	■ 整理券35名				・倶楽部100@ 水中トレーニング会 14:00～14:30										
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													
15:00	■ 整理券50名				キッズ 14:50-16:00 ■7,000円/月(税抜)	フラダンス 60 14:40-15:40 酒多 美加	【有料スクール】 成人バレエスクール 14:45-15:45 KAKO ■8,000円/月(税抜) ※併額料金 ➡6,500円/月(税抜)								
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)							キッズ 14:50-16:00 ■7,000円/月(税抜)					
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)				ジュニア1 15:50-17:00 ■7,000円/月(税抜)	キッズ 極真カラテ リトル 16:10-17:00 増田道場 ■7,000円/月(税抜)									
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)				ジュニア2 16:50-18:00 ■7,000円/月(税抜)	キッズ 極真カラテ ジュニア 17:10-18:00 増田道場 ■7,000円/月(税抜)									
18:00															
18:30					ジュニア3 17:50-19:00 ■7,000円/月(税抜)	キッズ 極真カラテ アドバンス 18:15-19:05 増田道場 ■7,000円/月(税抜)									
19:00															
19:30	■ 整理券10名 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)	月-4 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ 60 19:30-20:30 松尾 洋一郎						火-4 ホットスタイル ピラティス 45 19:00-19:45 吉田 静枝					
20:00	■ 整理券10名 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)		選手クラス 19:00-21:00 ■9,500円/月(税抜)										
20:30	■ 整理券30名 VOLT BOX 30 20:30-21:00 VOLT CORE 21:05-21:15 野村 明光														
21:00	■ 整理券40名 Group Fight 45 21:30-22:15 田中 聖修	■ 整理券50名 トラディショナル ヨーガ 50 21:10-22:00 松尾 洋一郎	フリースタイル ①21:00-21:20 ②21:20-21:40 柄澤 志保 ■2,000円/1枠(税抜)	■ 整理券18名 ホットストレッチ30 21:00-21:30 キャスト フィットネス会員のみ参加可能											
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 22:50 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				

担当者変更

時間変更

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						営業開始 9:30					営業時間 10:00				
9:30	ラジオ体操 9:00-9:10														
9:30	青竹ストレッチ15 9:15-9:30														
9:30	ウェーブストレッチ15 9:35-9:50														
10:00	■整理券40名	健美操 60 9:50-10:50 中谷 一江													
10:30	Group Fight 45 10:10-10:55 平方 祐樹														
11:00	■整理券40名														
11:30	Group Centergy 45 11:10-11:55 山崎 龍翼	エンジョイエアロ 40 11:00-11:40 中谷 一江													
12:00	■整理券50名	倶楽部100@ トレーニング会 11:50-12:35													
12:30	リトモス 60 12:10-13:10 いづみ	■整理券50名													
13:00		やすらぎヨガ30 12:45-13:15 ayumi													
13:30															
14:00	バーニングエアロ 50 13:20-14:10 村山 摩利子	太極拳 60 13:30-14:30 星野 寛													
14:30															
15:00	ジャズダンス STAGE 60 14:25-15:25 前 恵治	エンジョイエアロ 40 14:40-15:20 村山 摩利子													
15:30															
16:00		エトワールバレエ 60 15:30-16:30 浅見 千佳	スカッシュスクール 初心者55 15:00-15:55 貝瀬 裕一 ■8,000円/月(税抜)												
16:30															
17:00		キッズバレエ 1 16:35-17:35 浅見 千佳 ■6,000円/月(税抜)	ジュニア1 (45) 16:30-17:15 貝瀬 裕一 ■7,000円/月(税抜)												
17:30															
18:00		キッズバレエ 2 17:35-18:35 浅見 千佳 ■6,000円/月(税抜)	ジュニア2 (45) 17:30-18:15 貝瀬 裕一 ■7,000円/月(税抜)												
18:30															
19:00	■整理券35名	キッズバレエ 3 18:35-19:35 浅見 千佳 ■6,000円/月(税抜)	ジュニア3 (45) 18:15-19:00 RAN												
19:30	エンジョイステップ 40 19:15-19:55 土方 園子														
20:00		バレトンソール シンセシズ 45 19:50-20:35 村田 美和	スカッシュスクール 初心者55 19:20-20:15 貝瀬 裕一 ■8,000円/月(税抜)												
20:30	アドバンスエアロ 60 20:10-21:10 土方 園子	■整理券50名	スカッシュスクール 初中級者55 20:20-21:15 貝瀬 裕一 ■8,000円/月(税抜)												
21:00		トラディショナル ヨガ 50 20:50-21:40 村田 美和													
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 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。

マシジム・プール利用時間は 22:20 まで 施設閉館時間 22:30