



2019/9 メガロス市ヶ尾

9/16(月祝)・9/23(月祝)は
一部スケジュール変更の予定です。
決定次第特別スケジュールにて
ご案内いたします。

※朝10時以前の時間でスタートするレッスンの整理券配布について
2019年9月1日から9時25分より24時間会員様向けに
マシンジムカウンターにて配布をし、
その後、その他の会員様向けにエントランス前にて配布を致します。
(土曜日のみ9時25分より全ての会員様にエントランス前にて配布致します。)

店舗情報	日～水曜日	0:00～24:00
■営業時間	木曜日	0:00～23:00
	土曜日	9:30～24:00
■休館日	毎週金曜日、夏季、年末年始	

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

時間	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				日曜日							
	2FスタジオA	3FスタジオB	マシンジム	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	マシンジム	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	マシンジム	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	マシンジム	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	マシンジム	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	マシンジム	プール				
9:30																												
10:00	■整理券50名	■整理券30名	ラジオ体操 途中入退場自由		■整理券32名	ラジオ体操 途中入退場自由	■定員60名						■整理券35名	ラジオ体操 途中入退場自由			■定員60名	■整理券50名			■定員60名	■整理券50名						
10:30	10:00～10:45 Group Fight 45 神山智	10:00～10:40 フレグランス グリーンヨーガ40 高桑麻衣子			10:00～11:00 トラディショナル ヨーガ 60 山岸厚子		アクアダンス45 10:00-10:45 前田博俊		9:50～10:50 ZUMBA (60分クラス) 谷岡奈央	10:00～11:00 フラダンス 60 chie			9:50～10:50 ボディデザイン ピラティス 60 AKEMI			10:00～10:40 エンジョイエアロ 40 八重樫ゆかり	■有料 スイムスクール 10:00-11:00 初級・中級 上級			9:50～10:50 トラディショナル ヨーガ 60 安在和美	10:10～10:55 Dance Style Fitness@AI 45 杉山愛			10:10～11:30 卓球開放 (サークル生限定)				
11:00	■整理券30名 【女性限定】				■整理券27名 【女性限定】				■整理券50名				■整理券35名				■定員60名	■整理券30名			■整理券30名							
11:30	11:00～11:45 Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ 高桑麻衣子	11:05～11:45 エンジョイエアロ40 今吉誠一	お腹スッキリ15		11:15～12:00 Gaze45 ～美尻～ マシュマロヒップ 田中亜季		ベビースイミング 11:00-11:50		11:05～12:05 トラディショナル ヨーガ 60 田中真紀	11:15～11:45 やさしい フリースタイル30 西澤竜一			11:05～11:55 ビューティフロー ピラティス 50 AKEMI		11:30～11:45 下半身スッキリ15	■定員60名 アクアダンス45 11:15-12:00 中村久美子	11:05～12:05 ZUMBA (60分クラス) 梶原千寿子	11:10～12:00 パワーヨーガ 50 安在和美	11:15～11:30 お腹スッキリ15	ベビースイミング 11:00-11:50	11:25～12:25 リトモス 60 MIYA			11:45～12:30 GAZE45-美尻- マシュマロヒップ 田中亜季				
12:00																												
12:30	12:00～13:00 リトモス 60 岩田香織	12:00～12:45 倶楽部100 トレーニング会 高桑麻衣子			12:15～13:15 ボディデザイン ピラティス60 山岸厚子		HIIT AQUA10		12:20～13:20 ヴォーカリズム 60 榎本真紀	11:55～12:55 フリースタイル STAGE 60 ハウスダンス- 西澤竜一			12:00～12:50 美曲線ヨーガ 50 田中真紀			12:15～13:00 倶楽部100 トレーニング会 榎谷尚之	12:20～13:05 UBOUND 45 高桑麻衣子	12:15～13:15 太極拳 60 晶		12:05～12:45 クロール・背泳ぎ[入門] 12:25-12:45			12:10～12:40 T-Crush30 12:10-12:40 平野 博昭					
13:00																												
13:30	■整理券40名				■整理券32名																							
14:00	13:00～13:30 入門太極拳30 増岡美奈江				13:30～14:10 やすらぎヨーガ40 山岸厚子				13:40～14:25 ホットヨーガ・ スタート45 萩沼明美				13:10～14:10 パワーヨーガ 60 田中真紀															
14:30	14:15～14:45 やさしい ジャズダンス30 遠藤夏美	13:40～14:55 太極拳75 増岡美奈江																										
15:00																												
15:30	15:00～16:00 ジャズダンス STAGE60 遠藤夏美	15:10～15:55 Group Centergy 45 高桑麻衣子			15:10～15:55 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ 45 林浩子				15:00～16:00 エトワールバレエ 60 浅見千佳				14:25～15:25 気功 60 若林由紀															
16:00																												
16:30	16:20～17:20 フリースタイル STAGE60 ヒップホップジャズ TAKE (スタジオ 時間変更)	16:25～17:25 トラディショナル ヨーガ60 遠藤夏美 (スタジオ変更)			16:25～17:10 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ 45 林浩子				16:15～17:15 ミライ キッズ				16:05～17:05 サルサ 60 阿久津幸子															
17:00																												
17:30																												
18:00	17:40～18:40 キッズア スクール				17:00～18:00 キッズダンス スクール				17:15～18:15 ミライ ジュニア				17:50～18:10 VOLT FIT30 20															
18:30																												
19:00																												
19:30	■整理券30名				■整理券27名																							
20:00	19:15～20:00 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ 45 安在和美				19:15～20:00 ZUMBA (45分クラス) 八重樫ゆかり				19:20～19:50 やさしい フリースタイル30 MEGURU				19:25～20:10 リトモス 60 鈴木宏晃															
20:30	■整理券24名	■整理券27名			■整理券27名																							
21:00	20:30～21:00 VOLT FIT30 キャスト (レッスン変更)	20:30～21:15 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ 45 安在和美			20:25～21:10 ホットヨーガ・ スタート45 八重樫ゆかり				20:00～21:00 フリースタイル STAGE60 MEGURU				20:30～21:00 VOLT FIT30 キャスト (レッスン変更)															
21:30	21:15～22:15 Group Power 60 榎谷尚之 (レッスン変更)				21:35～22:05 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ30 八重樫ゆかり				20:55～21:40 ZUMBA (45分クラス) 李翊				21:15～22:15 Group Blast 60 神山智 (レッスン変更)															
22:00																												
22:30																												
23:00																												

スイミング(有料)
パーソナルレッスン-平野
15:00～15:30
パーソナルレッスン-平野
15:30～16:00

プール 利用時間は 19:50 まで
(24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)

□ 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、初心者～初中級者向けクラスです。

□ 整理券が必要なクラス (■整理券○名)

・レッスン開始の30分前からマシンジムカウンターにて整理券を配布致します。

・配布時間の10分前からお並び下さい。※上記案内に追加がございます。

・お申し込みのみのお申し込み(後進、後進後はできません。)

□ 定員制のクラスについて (■定員○名)

・プールの定員制クラスは、レッスン開始1時間前からプールサイドにて受付を開始致します。

□ 有料制のクラスについて (■有料)

・太極のレッスンは有料スクール・有料レッスンです。

□ フリー遊泳日

・毎月『5日・15日・25日』はフリー遊泳日となり、プールのプログラムは中止となります。※アクアビクス・有料レッスンは開催致します。

・水リットル以上、バスタオル、汗拭き用のタオルをお持ちください。

・水分補給を行い、体調不良を感じた際には、直ちにスタッフにお申し出ください。

・体調不良の方、心臓の弱い方、暑さに弱い方、生理の方はご遠慮ください。

・やむを得ずレッスンの変更・休講になる場合がございます。

・予めご了承くださいませ。

プール 利用時間は 22:50 まで
(24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)

プール 利用時間は 22:50 まで
(24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)

プール 利用時間は 22:50 まで
(24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)

マシンジム・プール 利用時間は 22:50 まで
施設閉館時間 23:00