MEGALOS 2024/3

メガロス八王子

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

●＝担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

月曜日

営業開始　8：30

スタジオA
- 定員制40名 トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 安在　美和
- 定員制40名 パワーヨーガ 10:30-11:15 安在　美和
- 【ヨーガスクール】 11:25-12:15 安在　美和 【有料スクール】
- 定員制26名 TOBIPPA 12:35-13:05 田中　龍時
- 定員制35名 Group Blast 13:25-14:10 田中　龍時
- 定員制40名 入門太極拳 14:30-15:00 河原　佳久
- 【有料スクール】キッズダンススクール 16:30-17:00 DAISUKE
- 【有料スクール】キッズダンススクール 17:00-18:00 DAISUKE
- 【有料スクール】キッズダンススクール 18:00-19:00 DAISUKE
- 定員制40名 Group Fight 20:00-20:45 石井　飛雄
- 【女性専用】定員制13名 infinity~kick~ 21:00-21:30 中村　えみり

スタジオB
- 【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:15-10:15 伊藤　実知子 【有料スクール】
- 定員制42名 リトモス 10:30-11:15 岩田　香織
- 定員制42名 フラダンス 11:30-12:00 大室　英子
- 【フラダンススクール】 12:15-13:00 大室　英子 【有料スクール】
- 定員制42名 WORKOUT~hitsong~ 13:15-13:45 樋谷　尚之
- アフタースクール 14：00-19：00
- Fitness Theatre 定員制35名 （映像）Group Blast 19:15-19:45
- 定員制42名 フリースタイルSTAGE 20:00-20:45 DAISUKE
- 【ハウスダンススクール】 21:00-22:00 DAISUKE 【有料スクール】

スカッシュコート
- 【有料スクール】スカッシュスクール 初心者 15:30-16:25 増田　健一
- 【有料スクール】ジュニア.1 17:00-17:45 増田　健一
- 【有料スクール】ジュニア.2 18:00-18:45 増田　健一
- 【有料スクール】スカッシュスクール 初中級者 19:00-19:55 増田　健一
- 【有料スクール】スカッシュスクール 初心者 20:00-20:55 増田　健一

Re･Self【有料】
- 月-1 定員16名 ホットヨーガ アドバンス 12:45-13:30 安在　美和
- 【女性専用】定員制16名 【ピラティス】infinity~flow~ 14:15-15:00 中西　美早 フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります
- 月-2 定員16名 ホットスタイル ピラティス 18:00-18:30 R A N
- 月-3 定員16名 ホットヨーガベーシック 20:00-20:30 松尾　洋一郎

Aqua
- HIIT AQUA 10:00-10:10
- マインドフルネス 10:10-10:20
- アクアダンス 10:30-11:00
- スイムトレーニング 12:00-12:30
- スイムスクール（有料スクール） 13:00-14:00
- REBORNS SWIM ～リボーンズスイム～（有料スクール） 14:00-15:00
- キッズ 15:00-16:00
- ジュニア１ 16:00-17:00
- ジュニア2 17:00-18:00
- ジュニア3 18:00-19:00
- 選手クラス 19:00-21:00

火曜日

営業開始　8：30

スタジオA
- 定員制35名 ボディデザイン ピラティス 9:00-9:30 葉月　ちひろ
- 定員制35名 エンジョイステップ 9:50-10:30 SONOKO
- 定員制40名 バーニングエアロ 10:50-11:35 SONOKO
- 定員制40名 ZUMBA 11:50-12:35 比気　桂子
- 定員制35名 ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山　幸子
- 定員制40名 トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE
- 定員制40名 Group Fight 14:50-15:35 石井　飛雄
- 【有料スクール】キッズ 極真カラテ リトル 16:10-17:00 増田道場
- 【有料スクール】キッズ 極真カラテ ジュニア 17:10-18:00 増田道場
- 【有料スクール】キッズ 極真カラテ アドバンス 18:15-19:05 増田道場
- 【女性専用】定員制13名 infinity~kick~ 20:00-20:30 寺﨑　瞬
- 定員制14名 VOLTBOXmaximum 21:00-21:45 寺﨑　瞬

スタジオB
- 【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:00-10:00 谷内　成美 【有料スクール】
- 定員制42名 ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口　典子
- 定員制42名 ヴォーカリズム 11:15-11:45 A m i
- 定員制22名 やさしいバレエ 12:00-12:30 KAKO
- 【バレエスクール】 12:45-13:45 KAKO 【有料スクール】
- アフタースクール 14：00-19：00
- Fitness Theatre 定員制35名 （映像）Group Centergy 19:15-19:45
- 定員制35名 Group Power 20:00-20:45 田中　龍時
- 定員制42名 Group Fight 21:00-21:45 田中　龍時

スカッシュコート

Re･Self【有料】
- 火-1 定員16名 ホットスタイル ピラティス 11:15-11:45 大山　幸子
- 火-2 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE
- 定員制16名 ホットストレッチ 15:00-15:30 谷内　成美 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須
- 火-3 定員16名 ホットスタイル ピラティス 19:00-19:30 吉田　静枝
- 火-4 定員16名 ホットヨーガパワーベーシック 20:00-20:30 吉田　静枝
- 【女性専用】定員制16名 【ピラティス】infinity~flow~ 21:00-21:45 中西　美早 フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります

Aqua
- Aqua ZUMBA 10:00-10:30 工藤　哲也
- ベビースクール 10:30-11:30
- クロール・背泳ぎ 12:00-12:20
- 平泳ぎ・バタフライ 12:30-12:50
- スイムスクール（有料スクール） 13:00-14:00
- 特別プログラム（有料登録制） 14:00-15:00
- ジュニア１ 16:00-17:00
- ジュニア2 17:00-18:00
- ジュニア3 18:00-19:00
- 選手クラス 19:00-21:00
- スイムトレーニング 21:00-21:30

水曜日

営業開始　8：30

スタジオA
- 定員制40名 やすらぎヨーガ 9:10-9:40 安在　美和
- 定員制40名 バレトンソールシンセシス 10:00-10:45 村田　美和
- 定員制40名 エンジョイエアロ 11:15-11:45 工藤　哲也
- 定員制40名 ZUMBA 12:00-12:45 工藤　哲也
- 定員制35名 ビューティフローピラティス 13:00-13:45 R A N
- 定員制40名 バーニングエアロ 14:00-14:45 高木　愛澄
- 定員制40名 Dansing® 15:00-15:30 高木　愛澄
- 【Dansingスクール】 15:40-16:40 高木　愛澄 【有料スクール】
- 【有料スクール】キッズ チアダンス［Hopスター］ 17:00-18:00 田丸　葵
- 【有料スクール】キッズ チアダンス［Stepスター］ 18:00-19:00 田丸　葵
- 定員制14名 VOLTBOX 20:00-20:30 都築　紀彦
- 定員制26名 TOBIPPA 21:00-21:30 間木平　華菜

スタジオB
- Fitness Theatre 定員制35名 （映像）Group Blast 9:10-9:40
- 【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 10:00-11:00 黒川　麻衣子 【有料スクール】
- 定員制42名 ヴォーカリズム 11:15-11:45 小須　亨
- 定員制42名 Group Centergy 12:00-12:45 黒川　麻衣子
- Fitness Theatre 定員制42名 (映像)Group Groove 13:00-13:45
- アフタースクール 14：00-19：00
- Fitness Theatre 定員制35名 （映像）Group Fight 19:15-19:45
- 定員制42名 トラディショナル　ヨーガ 20:00-20:45 ayumi
- 定員制35名 Group Groove 21:00-21:45 都築　紀彦

スカッシュコート

Re･Self【有料】
- 水-1 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 10:00-10:45 安在　美和
- 水-2 定員16名 ホットスタイル ピラティス 11:45-12:15 RAN
- ◆定員制16名 ホットストレッチ 14:00-14:30 寺﨑　瞬 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須
- 水-3 定員16名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 16:15-16:45 菊池　久美
- 水-4 定員16名 ホットヨーガベーシック 17:30-18:00 菊池　久美
- 水-5 定員16名 ホットヨーガアドバンス 19:00-19:30 菊池　久美

Aqua
- Aqua ZUMBA 10:00-10:30 工藤　哲也
- アクアダンス 10:35-11:05
- マスターズサークル（有料登録制） 12:00-13:00
- スイムスクール（有料スクール） 13:00-14:00
- キッズ 15:00-16:00
- ジュニア１ 16:00-17:00
- ジュニア2 17:00-18:00
- ジュニア3 18:00-19:00
- 選手クラス 19:00-21:00

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　（24時間会員　&　ナイトモーニング会員は夜間利用可能）

MEGALOS 2024/3

メガロス八王子

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

木曜日

営業開始 8：30

●＝担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

スタジオA
- 定員制40名 Group Fight 9:45-10:15 石井 飛雄
- 定員制40名 トラディショナルヨーガ 10:40-11:10 ayumi
- 定員制40名 リトモス 11:30-12:15 いづみ
- 定員制40名 太極拳 12:40-13:10 河原 佳久
- 定員制40名 Group Power 13:30-14:15 槌谷 尚之
- 定員制40名 バーニングエアロ 14:40-15:25 高木 愛澄
- 定員制40名 フラダンス 15:40-16:10 SACHIE
- 【フラダンススクール】 16:20-17:05 SACHIE 【有料スクール】
- 定員制26名 TOBIPPA 20:00-20:30 木坂 碧
- 定員制14名 VOLTBOX 21:00-21:30 木坂 碧

スタジオB
- 定員制42名 健美操 9:40-10:25 中谷 一江
- 定員制42名 エンジョイエアロ 10:40-11:20 中谷 一江
- 定員制22名 エトワールバレエ 11:45-12:15 浅見 千佳
- 【バレエスクール】 12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】
- アフタースクール 14：00-19：00
- Fitness Theater 定員制35名 (映像)Group Groove 19:15-19:45
- 定員制42名 Group Centergy 20:00-20:45 中西 美早
- 定員制35名 Group Blast 21:00-21:45 黒川 麻衣子

スカッシュコート

Re・Self【有料】
- 木-1 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 10:45-11:15 御手洗 香代
- 木-2 定員16名 ホットヨーガベーシック 13:15-13:45 荻沼 明美
- ★定員制16名 ホットストレッチ 16:20-16:50 田中 龍時 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須
- 木-3 定員16名 ホットヨーガアドバンス 19:00-19:45 髙橋 良枝

Aqua
- REBORNS SWIM ～リボーンズスイム～（有料スクール） 9:00-10:00
- ゆっくり歩行 10:00-10:20
- ベビースクール 10:30-11:30
- フィンスイム 11:35-11:55
- アクアシェイプ 12:00-12:30 中谷 一江
- Ai Chi Basic 12:35-12:55 中谷 一江
- スイムスクール（有料スクール） 13:00-14:00
- 特別プログラム（有料登録制） 14:00-15:00
- キッズ 15:00-16:00
- ジュニア1 16:00-17:00
- ジュニア2 17:00-18:00
- ジュニア3 18:00-19:00
- スマイルアクアダンス T-Crush 19:30-20:00
- スイムスクール（有料スクール） 20:00-21:00
- 選手クラス 19:00-21:00
- マスターズサークル（有料登録制） 21:00-22:00

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

土曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 定員制40名 太極拳 10:00-10:30 河原 佳久
- 定員制35名 コアデザイン 10:55-11:25 浅見 公貴
- 定員制40名 エンジョイエアロ 11:40-12:10 浅見 公貴
- 定員制40名 ラテンEXコンサルサ 12:30-13:00 ＴＯＭＯＫＯ
- 定員制40名 ZUMBA 13:15-14:00 ＴＯＭＯＫＯ
- 定員制14名 VOLTBOX 14:20-14:50 中島 竜輝
- 定員制40名 GroupFight 15:15-16:00 田中 龍時
- 【有料スクール】キッズ 極真カテ リトル 16:30-17:20 増田道場
- 【有料スクール】キッズ 極真カテ ジュニア 17:30-18:20 増田道場
- 【有料スクール】キッズ 極真カテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場

スタジオB
- 【有料スクール】ミライク ジュニア・キッズ(子供) 8:45-9:45 9:50-10:50 キャスト
- Fitness Theater 定員制42名 (映像)Group Centergy 11:15-12:00
- 定員制42名 トラディショナルヨーガ 12:20-13:05 房枝
- Fitness Theater 定員制35名 (映像) GroupBlast 13:20-13:50
- 定員制35名 ボディデザイン ピラティス 14:05-14:45 西村 知里
- 定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 ＹＵＫＡＲＩ
- 【ベリーダンススクール】 15：45-16：30 YUKARI 【有料スクール】
- Fitness Theater 定員制42名 (映像) GroupFight 17:00-17:45
- Fitness Theater 定員制35名 (映像) GroupPower 18:00-18:45
- Fitness Theater 定員制35名 (映像) GroupBlast 19:00-19:45
- Fitness Theater 定員制42名 (映像) GroupCentergy 20:00-20:45
- Fitness Theater 定員制42名 (映像) GroupGroove 21:00-21:45

スカッシュコート

Re・Self【有料】
- 土-1 定員16名 ホットヨーガ アドバンス 10:45-11:30 房枝
- 土-2 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 13:00-13:30 増田 祥子
- 定員制16名 ホットストレッチ 15:15-15:45 木坂 碧 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須
- 土-3 定員16名 ホットスタイル ピラティス 16:15-16:45 西村 知里
- 土-4 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 18:00-18:30 髙橋 良枝
- 土-5 定員16名 ホットヨーガ アドバンス 18:45-19:30 髙橋 良枝

Aqua
- ジュニア2 8:50-10:00
- ベビースクール 10:00-11:00
- スマイルアクアダンス 11:05-11:35
- スイムトレーニング 12:00-12:30
- ジュニア1 13:00-14:00
- キッズ 14:00-15:00
- キッズ 15:00-16:00
- ジュニア1 16:00-17:00
- ジュニア2 17:00-18:00
- ジュニア3 18:00-19:00
- 選手クラス 19:00-21:00

マシンジム・プール利用時間は 22：20 まで 施設閉館時間 22：30
（24時間会員 ＆ ナイトモーニング会員は夜間利用可能）

日曜日

営業時間 10：00

スタジオA
- 【有料スクール】ミライク ジュニア(子供) 9:30-10:30
- 定員制14名 VOLTBOX 10:45-11:15 間木平 華菜
- 定員制14名 VOLTBOX maximum 11:35-12:20 間木平 華菜
- 定員制26名 TOBIPPA 12:40-13:10 中村 えみり
- 定員制35名 Group Blast 13:30-14:15 槌谷 尚之
- 定員制40名 Group Fight 14:35-15:20 中西 美早
- 定員制40名 Fit-Boxing 15:45-16:15 上野 雄大
- 【ボクシングスクール】 16:30-17:30 上野雄大 【有料スクール】

スタジオB
- 【有料スクール】ミライク キッズ(子供) 9:30-10:30
- 定員制42名 トラディショナルヨーガ 10:45-11:30 御手洗 香代
- Fitness Theater 定員制42名 (映像) GroupGroove 11:45-12:30
- 定員制42名 やさしいフリースタイル 13:05-13:35 井内 伸幸
- 定員制42名 フリースタイル STAGE 13:50-14:20 井内 伸幸
- 定員制42名 フリースタイル NEXT 14:35-15:05 井内 伸幸
- Fitness Theater 定員制42名 (映像) GroupCentergy 15:30-16:15
- Fitness Theater 定員制35名 (映像) GroupPower 16:30-17:15
- Fitness Theater 定員制35名 (映像) GroupBlast 17:30-18:15
- Fitness Theater 定員制42名 (映像) Group Fight 18:30-19:15

スカッシュコート
- (LIVE) オンラインレッスンにつきましては、右下の二次元コードよりご確認ください。
- (LIVE) オンラインレッスンにつきましては、右下の二次元コードよりご確認ください。

Re・Self【有料】
- 日-1 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 11:00-11:30 水上 こころ
- 日-2 定員16名 ホットヨーガパワーアドバンス 12:00-12:45 水上 こころ
- 日-3 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 13:45-14:15 荻沼 明美
- 日-4 定員16名 ホットヨーガアドバンス 14:35-15:20 荻沼 明美
- 【女性専用】定員制16名 【ピラティス】infinity～flow～ 16:30-17:15 黒川 麻衣子 フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります

Aqua
- ジュニア3 8:50-10:00
- ジュニア2 10:00-11:00
- ジュニア1 11:00-12:00
- キッズ 12:00-13:00
- キッズ 13:00-14:00
- T-Crush 14:30-15:00
- スイムスクール 15:00-16:00（有料スクール）
- 選手クラス 16:00-18:00

マシンジム・プール利用時間は 19：50まで 施設閉館時間 20：00
（24時間会員 ＆ ナイトモーニング会員は夜間利用可能）

■スタジオレッスンについて

・全クラス【WEB予約制】となっております。 スタジオ予約システムに事前登録が必要です。（映像レッスンは除く）
・WEB予約可能枠数以下の通りです。（1枠消化で新たに予約可）
ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠、
レギュラー会員、U-25会員、U-30会員、U-35会員、パパママ会員、パーソナルフルタイム会員、
レギュラー24ｈ会員、U-25 24ｈ会員、U-30 24h会員、U-35 24h会員、パパママ24h会員の方は8枠、
その他会員種別は6枠が予約可能となります。
・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分前から入場可能です。
・急な休講・変更がある場合がございます。

オンラインスケジュールはこちら。
または、インスタグラム（megalos-online）からもご確認いただけます。

■Fitness Theaterについて

・スクリーンに映像を流しおこなうレッスンです。
WEB予約は不要です。先着順となりますので、レッスン開始前までにスタジオにお越しください。