

	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】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua
	営業開始 8 : 30					営業開始 8 : 30					営業開始 8 : 30				
9:00						定員制35名	【シニアスクール】				定員制40名	定員制42名			
9:30	定員制40名	【シニアスクール】				ボディデザイン ピラティス 9:00-9:30 葉月 ちひろ	REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 9:00-10:00 谷内 成美 【有料スクール】				やすらぎヨーガ 9:05-9:35 安在 美和	(映像) Group Blast 9:10-9:40			
10:00	トランジショナルヨーガ 9:30-10:15 安在 美和	REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 9:15-10:15 伊藤 実知子 【有料スクール】				定員制35名					定員制40名	【シニアスクール】			
10:30	定員制40名	定員制42名				エンジンステップ 9:50-10:30 SONOKO	定員制42名				バレットソールシンセシス 9:50-10:35 村田 美和	REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 10:00-11:00 黒川 麻衣子 【有料スクール】	水-1 定員16名		
11:00	パワーヨーガ 10:30-11:15 安在 美和	リトモス 10:30-11:15 岩田 香織				定員制40名	ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子				定員制40名		ホットヨーガ ベーシック 10:00-10:45 安在 美和	T-Crush 10:00-10:30	
11:30	【ヨーガスクール】	定員制42名				バーニングエアロ 10:50-11:35 SONOKO	定員制42名				火-1 定員16名	ベビースクール 10:30-11:30	定員制42名		
12:00	11:25-12:15 安在 美和 【有料スクール】	定員制42名				定員制40名	(映像) Group Centergy 11:15-11:45				ホットスタイル ピラティス 11:00-11:45 大山 幸子	定員制42名	グループ Centergy 11:15-12:00 黒川 麻衣子	水-2 定員16名	
12:30	定員制40名	【フラダンススクール】				ZUMBA 11:50-12:35 比氣 桂子	定員制22名				火-2 定員16名	グループ Centergy 11:15-12:00 黒川 麻衣子	ホットスタイル ピラティス 11:45-12:15 RAN		
13:00	ヴォーカリズム 12:30-13:15 Am i	12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】				定員制35名	【バレエスクール】				ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE	定員制40名	(映像) Group Groove 12:15-12:45	マスターズクラス (有料登録制) 12:00-13:00	
13:30	定員制26名	【女性専用】定員制16名				ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山 幸子	12:45-13:45 KAKO 【有料スクール】				平泳ぎ・バタフライ 12:30-12:50	定員制40名	定員制35名	スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00	
14:00	定員制35名	【女性専用】定員制16名				定員制40名					ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也	定員制40名	ピューティフローピラティス 13:00-13:45 RAN	定員制16名	
14:30	Group Blast 14:15-15:00 田中 龍時	【女性専用】定員制16名				トランジショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE					特別プログラム (有料登録制) 14:00-15:00	定員制40名	ホットストレッチ 14:00-14:30 寺崎 瞬	すっきり肩、腰、膝 14:10-14:30	
15:00		【女性専用】定員制16名				Group Fight 14:50-15:35 石井 飛雄					定員制16名	14:35-15:05 高木 愛澄 【Dancingスクール】	フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須		
15:30		【女性専用】定員制16名									定員制16名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			
16:00		【女性専用】定員制16名				キッズ 15:30-16:30					フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名	キッズ 15:30-16:30	
16:30		【女性専用】定員制16名											ホットヨーガ ウエストシェイプ 16:15-16:45 菊池 久美		
17:00		【女性専用】定員制16名				ジュニア1 16:30-17:30							【有料スクール】 キッズ チアダンス 【Hopスター】 16:30-17:30 齋藤 美羽	ジュニア1 16:30-17:30	
17:30		【女性専用】定員制16名											【有料スクール】 キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	ジュニア2 17:30-18:30	
18:00		【女性専用】定員制16名				ジュニア2 17:30-18:30							【有料スクール】 キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	ジュニア2 17:30-18:30	
18:30		【女性専用】定員制16名				ジュニア3 18:30-19:30							【有料スクール】 キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	ジュニア3 18:30-19:30	
19:00		【女性専用】定員制16名											【有料スクール】 キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	ジュニア3 18:30-19:30	
19:30		【女性専用】定員制16名											(映像) Group Power 19:15-19:45	(映像) Group Blast 19:15-19:45	
20:00		【女性専用】定員制16名											【女性専用】定員制13名	定員制42名	
20:30		【女性専用】定員制16名											infinity~kick~ 20:00-20:30 中西 美早	リトモス 20:00-20:45 三嶋 喜美代	
21:00		【女性専用】定員制16名											Group Fight 21:00-21:45 高橋 勇斗	(映像) Group Centergy 21:00-21:45	
21:30		【女性専用】定員制16名											【女性専用】定員制16名	定員制42名	
22:00		【女性専用】定員制16名											infinity~flow~ 21:00-21:30 榎本 雅也	【女性専用】定員制16名	
22:30		【女性専用】定員制16名											【女性専用】定員制16名	定員制42名	
23:00		【女性専用】定員制16名											【女性専用】定員制16名	定員制42名	

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】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua
9:00	営業開始 8:30					営業開始 9:30					営業時間 10:00				
9:00	予約不要 ラジオ体操 9:00-9:10 定員制35名	● =担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス 定員制42名	REBORNS SWIM ～リボンスイム～ (有料スクール) 9:00-10:00	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名
9:30	Group Power 9:30-10:15 田中 龍時														
10:00	定員制40名	健美操 9:40-10:25 中谷 一江	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
10:30	定員制40名	定員制42名	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
11:00	定員制40名	定員制42名	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
11:30	定員制40名	定員制22名	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
12:00	定員制40名	【バレエスクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
12:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
13:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
13:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
14:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
14:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
15:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
15:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
16:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
16:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
17:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
17:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
18:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
18:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
19:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
19:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
20:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
20:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
21:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
21:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
22:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
22:30	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名
23:00	定員制40名	【太極拳スクール】	木-1 定員16名	木-2 定員16名	木-3 定員16名	木-4 定員16名	木-5 定員16名	木-6 定員16名	木-7 定員16名	木-8 定員16名	木-9 定員16名	木-10 定員16名	木-11 定員16名	木-12 定員16名	木-13 定員16名

マシジム・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。

■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。

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

