



# 2019/8 メガロス市ヶ尾

## 8/11(日)~8/14(水)は夏期休館日となります。

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	マシニング	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	マシニング	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	マシニング	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	マシニング	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	マシニング	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	マシニング	プール				
9:30																												
10:00	■整理券50名 10:00~10:45 Group Fight 45 神山智	■整理券30名 10:00~10:40 フレンチダンス グリーンヨーガ40 高桑麻衣子	ラジオ体操 9:45~9:55 途中入退場自由		■整理券32名 10:00~11:00 コアシェイプ60 岡橋優子	■整理券32名 10:00~11:00 トラディショナル ヨーガ 60 山岸厚子	ラジオ体操 9:45~9:55 途中入退場自由		■定員60名 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	■整理券35名 9:45~9:55 ラジオ体操 途中入退場自由		■整理券50名 9:50~10:50 アクアダンス45 10:00~10:45 前田博俊	■整理券35名 9:50~10:50 ボディデザイン ピラティス 60 AKEMI	■整理券50名 9:45~9:55 ラジオ体操 途中入退場自由		■整理券50名 8:30~9:30 ミライクキッズ ミライクジュニア					■定員60名 9:30~10:30 ジュニア1 9:30~10:30						
10:30																												
11:00	■整理券30名 【女性限定】 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 11:20~11:35		■整理券27名 【女性限定】 11:05~12:05 トラディショナル ヨーガ 60 田中真紀	■整理券27名 【女性限定】 11:05~12:05 トラディショナル ヨーガ 60 田中真紀			■整理券50名 11:05~12:05 ZUMBA (60分クラス) 八重樫ゆかり	■整理券50名 11:05~11:45 スマイル アクアダンス30 10:30~11:00 中山 奈穂子	■整理券35名 11:05~11:55 ビューティフロー ピラティス 50 AKEMI	■整理券35名 11:05~11:55 ビューティフロー ピラティス 50 AKEMI	■整理券35名 11:05~11:45 ZUMBA (45分クラス) 八重樫ゆかり	■整理券35名 11:05~11:55 ビューティフロー ピラティス 50 AKEMI	■整理券35名 11:05~11:55 ビューティフロー ピラティス 50 AKEMI	■整理券30名 11:15~11:30 お腹スッキリ15					■整理券27名 【女性限定】 11:25~12:25 リトモス 60 MIYA							
11:30																												
12:00																												
12:30																												
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																												

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

19:45~20:30  
週替わりレッスン  
未定  
館内代行掲示板にて  
告知致します。

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)

■初め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 (■整理券〇名)

■レッスンの開始は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。

■ご本人様へのみのお渡しです。(譲渡、複数所持はできません。)

■シューズの利用について

■シューズが必要なレッスンにつきましては、スタジオプログラムのご案内をご確認ください。

■マシニング利用はシューズは必ず必要になります。

■定員制のクラスについて (■定員〇名)

■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)

■本格的なレッスンは有料スクール・有料スイミングです。

■フリースイミング

・健康上の不安がある場合は事前に医師の許可を得てください。

・水1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、量に弱い方、生理の方はご注意ください。

・毎月5日・15日・25日はフリースイミングとなり、プールのプログラムは中止となります。※アクアピクス・有料レッスンは開催致します。尚、イベント開催により一部コースを制限する場合がございます。コース制限の詳細は、店舗内掲示板をご確認ください。

・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。

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