



2021/1 メガロス市ヶ尾

※スケジュールは今後の情勢により変更になる可能性もございます
※変更のあるものは赤点線枠で囲んでおります。(変更内容は割愛させていただきます。)
※オレンジ色の塗りつぶし枠は映像レッスンとなります。プロジェクターに映像を投影してレッスンを行います。

出カ日 R2.12.1

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

時間	月曜日			火曜日			水曜日		
	2FスタジオA	3FスタジオB	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	プール
9:30	7:15-7:45 BODY PUMP (映像)	←定員33名		7:15-7:45 BODY BALANCE Flexibility (映像)	←定員33名		7:30-8:00 BODY COMBAT (映像)	←定員33名	
10:00	定員33名 10:00~10:30 Group Fight 鈴木信二郎	定員27名 10:00~10:30 やさらぎヨーガ 吉田静枝		定員33名 10:00~10:30 ボディメイクステップ 岡橋優子	定員27名 10:00~10:30 トラディショナルヨーガ 山岸厚子		定員33名 9:50~10:20 ZUMBA 谷岡奈央	定員30名 9:50~10:20 フラダンス chie	
10:30			定員36名 10:30~11:00 アクアダンス30 村田智裕	定員33名 10:50~11:20 ZUMBA 小山西里子		定員36名 10:15~10:45 アクアシェイプ30 若林 瑞美	定員33名 10:40~11:10 ZUMBA 谷岡奈央	定員30名 10:35~11:05 フラダンス chie	定員6名 10:30~10:50 アクティブボール20
11:00	定員45名 11:00~11:30 やさしいピラティス 吉田静枝	定員22名 11:05~11:35 エンジョイエアロ 今吉誠一		定員36名 11:10~11:40 Aqua ZUMBA30 村田智裕	定員27名 11:00~11:30 ボディデザインピラティス 山岸厚子		定員45名 11:30~12:00 トラディショナルヨーガ 田中真紀	定員22名 11:20~11:50 やさしいフリースタイル 西澤竜一	定員36名 11:00~11:30 アクアシェイプ30 小川万里
11:30				定員33名 11:40~12:10 ZUMBA 小山西里子			定員33名 11:30~12:00 T-Crush30 12:15~12:45 平野 博昭		すっきり肩・腰・膝 11:40~12:00
12:00	定員33名 12:00~12:30 リトモス 岩田香織	定員27名 12:00~12:30 REBORNS FUN キャスト		定員33名 12:30~13:00 Group Power 向井大未		定員36名 12:00~12:30 T-Crush30 12:15~12:45 平野 博昭			
12:30	定員33名 12:50~13:20 リトモス 岩田香織	定員30名 13:00~13:30 入門太極拳 増岡美奈江		定員45名 13:30~14:00 フラダンス 西山佳代					平泳ぎ・バタフライ【応用】 12:20~12:40
13:00			有料 スイムスクール 13:00~14:00 初級・中級 上級						
13:30	定員33名 13:40~14:00 LBピラティスシリーズ Heat It Up (映像)	定員30名 13:50~14:20 太極拳 増岡美奈江		定員33名 14:15~14:45 キャンドルヨガシリーズ 腸内環境を整えるヨガ (映像)					
14:00	定員33名 14:15~14:45 やさしいジャズダンス 遠藤夏美		スイムトレーニング30 14:10~14:40	定員33名 15:00~15:15 LBピラティスシリーズ CORE CRAZY (映像)					
14:30				定員27名 15:10~15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子					
15:00	定員33名 15:05~15:35 ジャズダンスNEXT 遠藤夏美	定員27名 15:05~15:35 Group Centergy 高桑麻衣子							
15:30									
16:00	定員33名 16:05~16:35 やさしいフリースタイル TAKE	定員27名 16:10~16:40 トラディショナルヨーガ 遠藤夏美	キッズ 15:30~16:30	15:30~16:30 ミライク キッズ					キッズ 15:30~16:30
16:30									
17:00	定員33名 16:50~17:20 フリースタイルSTAGE -ヒップホップジャズ- TAKE		ジュニア1 16:30~17:30	16:30~17:30 ミライク ジュニア					ジュニア1 16:30~17:30
17:30									
18:00	17:40~18:40 キッズチア スクール		ジュニア2 17:30~18:40						ジュニア2 17:30~18:40
18:30									
19:00				定員33名 18:30~19:00 BODY BALANCE Strength (映像)					
19:30	定員33名 19:30~20:00 VOLT DRUM 長谷川望	定員27名 19:15~19:45 ホットヨーガ・ベーシック 安在美和		定員33名 19:15~19:45 ZUMBA 八重樫ゆかり					
20:00									
20:30	20:15~20:45 週替わりレッスン 貫井道浩	定員27名 20:15~20:45 ホットヨーガ・アドバンス 安在美和		定員33名 20:10~20:40 Show Style Dance MIYA					
21:00	定員20名 21:00~21:15 CXWORX Ab Blast (映像)		スイムトレーニング30 21:00~21:30	定員33名 21:05~21:35 週替わりレッスン 向井大未					
21:30	定員20名 21:30~22:00 CXWORX CORE (映像)			定員33名 21:50~22:05 BODY PUMP Arms (映像)					
22:00									
22:30									
23:00									

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)

全プログラムWEB予約レッスンとなります。(映像レッスン・有料スクールを除く)
 ※平日の16時59分より前にスタートするクラスの予約については、
 当日整理券を2枚確保しております。

店舗情報	0:00～24:00
■営業時間	0:00～23:00 9:30～24:00
■休館日	毎週金曜日

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

木曜日		土曜日			日曜日			
2FスタジオA	3FスタジオB	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	プール
7:30-8:00 CXWORX (映像)	←■定員20名		8:30～9:30 ミライクキッズ	8:30～9:30 ミライクジュニア		■定員33名 9:45-10:15 BODY COMBAT 30Mins (映像)		9:30
■定員33名 10:00～10:30 エンジョイエアロ 八重樫ゆかり	■定員27名 10:00-10:30 ボディデザインピラティス AKEMI	■有料 スイムスクール 10:00-11:00 初級・中級 上級	■定員45名 9:55-10:25 トラディショナルヨーガ 安在美和	■定員22名 10:00-10:30 ジャズダンスNEXT 山川弘文	■定員36名 10:00-10:30 アクアダンス30 倉田幸	■定員45名 10:30-11:00 美曲線ヨーガ MIYA	9:30-11:30 卓球開放 (サークル生限定)	ジュニア1 9:30-10:30
■定員33名 11:00～11:30 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり	■定員27名 10:50-11:20 ビューティフローピラティス AKEMI	■定員36名 11:15-11:45 アクアダンス30 中村久美子	■定員33名 10:45-11:15 ZUMBA 梶原千寿子	■定員27名 10:50-11:20 パワーヨーガ 安在美和	■定員33名 11:20-11:50 リトモス MIYA	■定員33名 11:20-11:50 リトモス MIYA	※ご利用方法に ついては 館内掲示物を ご確認ください。	キッズ 10:30-11:30
■定員45名 12:00-12:30 美曲線ヨーガ 田中真紀	■定員27名 12:15-12:45 REBORNS FUN キャスト	すっきり肩・腰・膝 12:05-12:25	■定員33名 11:35-12:05 ZUMBA 梶原千寿子	■定員30名 11:50-12:20 太極拳 晶	■定員36名 12:10-12:45 映像LIVEレッスン	■定員33名 12:10-12:40 映像LIVEレッスン	■定員30名 12:10-12:40 パレトソールシンセシス MIYA	キッズ 11:30-12:40
■定員27名 12:50-13:20 バレエ ～パーレッスン～ 泉恵理	■定員27名 13:10-13:40 パワーヨーガ 田中真紀	クローラー・背泳ぎ【入門】 12:30-12:50	■定員28名 12:30-13:00 UBOUND 高桑麻衣子	■定員27名 13:00-13:30 スイムトレーニング30	■定員33名 13:00-13:30 ZUMBA 李瑚	■定員33名 13:00-13:30 ZUMBA 李瑚	■定員27名 13:00-13:30 VOLT DRUM 杉浦佳奈	■定員36名 13:00-13:30 アクアダンス30 村田智裕
■定員45名 13:35-14:05 バレエ 泉恵理	■定員30名 14:25-14:55 気功 若林由紀	■有料登録制 マスターズ サークル 14:00-15:00 若林	■定員27名 13:25-13:55 バレエ ～パーレッスン～ 鍋嶋聡子	■定員27名 14:00-14:30 ホットヨーガ・ベーシック 田中江里香	■定員33名 13:45-14:15 ZUMBA 李瑚	■定員33名 13:45-14:15 ZUMBA 李瑚	■定員22名 14:05-14:35 エンジョイエアロ TAMAKI	■有料 スイムスクール 14:00-15:00 初級・中級
■定員33名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城本介	■定員22名 16:05～16:35 サルサ 阿久津幸子	キッズ 15:30-16:30	■定員45名 14:10-14:40 バレエ 鍋嶋聡子	■定員27名 15:00-15:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 14:35-15:05 コアストレッチ 李瑚	■定員28名 15:25-15:55 UBOUND 向井大未	■定員22名 15:00-15:30 バーニングエアロ TAMAKI	■有料登録制 マスターズ サークル 15:10-16:10 武藤
■定員33名 15:15-15:45 フリースタイルSTAGE -ヒップホップジャズ- 城本介	■定員22名 16:05～16:35 サルサ 阿久津幸子	ジュニア1 16:30-17:30	■定員27名 16:00-16:30 ホットヨーガ・アドバンス Mari	■定員27名 16:00-16:30 ホットヨーガ・アドバンス Mari	■定員33名 16:20-16:50 Group Power 向井大未	■定員33名 16:20-16:50 Group Power 向井大未	■定員27名 16:45-17:15 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	キッズ 少年数クラス 16:30-17:30
■定員20名 CXWORX Ab Blast (映像)	← 17:15-17:30		15:30～16:30 ミライク キッズ	【ホストスタジオ・中温】	■定員22名 17:00-17:30 Fit-Boxing RIRI	■定員33名 17:10-17:40 Group Fight 平野博昭	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	
■定員33名 VOLT DRUM (映像)	← 17:45-18:00	ジュニア2 17:30-18:40	16:45-17:00 BODY BALANCE ExpressStrength (映像)	【ホストスタジオ・中温】	■定員10名 17:45-18:15 イベント枠 詳細は別途ご案内いたします。	■定員33名 18:00-18:30 BODY PUMP (映像)	■定員27名 18:00-18:30 BODY PUMP (映像)	
■定員33名 18:15-18:45 BODY COMBAT (映像)	■定員27名 18:20-18:50 ホットヨーガ・ベーシック 加鹿りえ子		17:15-17:30 VOLT DRUM (映像)	■定員33名 18:30-19:00 Group Blast 神山智	■定員10名 19:20-19:40 VOLT BOX キャスト	■定員33名 18:45-19:15 BODY COMBAT (映像)	■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	
■定員33名 19:00-19:30 リトモス 鈴木宏堯	【ホストスタジオ・中温】		■定員10名 19:20-19:40 VOLT BOX キャスト	■定員33名 19:55-20:10 VOLT CORE (映像)	■定員33名 19:55-20:10 VOLT CORE (映像)		【ホストスタジオ・中温】	
■定員33名 19:50-20:20 リトモス 鈴木宏堯	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 上級		■定員33名 19:55-20:10 VOLT CORE (映像)			【ホストスタジオ・中温】	
■定員28名 20:40-21:10 VOLT JUMP 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	スイムトレーニング30 21:00-21:30						
■定員33名 21:30-22:00 Group Blast 神山智	【ホストスタジオ・中温】							
<p>マシジム・プール 利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00</p>								
<p>プール 利用時間は 20:50 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)</p>								
<p>□ 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～初級者向けクラスです。</p>								
<p>□ 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(別紙)をご確認ください。 ※マシンジムの利用はシューズは必ず必要になります。</p>								
<p>□ ホットスタジオご参加の際の注意点 ・ロッカールームからスタジオへの裸足での移動はご遠慮ください。 ・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。</p>								
<p>□ 有料制のクラスについて (■有料) ・本館のレッスンは有料スクール・有料レッスンです。</p>								
<p>□ フリー遊泳日 ・毎月15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。 ・月、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。</p>								
<p>■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。</p>								
<p>■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) 新型コロナウイルス感染予防のためスタジオプログラムは下記のようにご対応させていただきます</p>								
<p>・新型コロナウイルス感染予防のため、プログラムは以下のようにさせていただきます。 ・全クラス、マスク(ネックタイター等含む)着用でご利用ください。 ・全クラス定員制となっております。WEB予約または整理券にてご参加ください。また、従来より参加人数を制限しております。 ・レッスン時間の短縮をしております。また、レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。 ・予約可能枠数は4枠(1枠消化で新たに予約可)です。・ゴールド会員、プラチナ会員の方は枠可能となります ・WEB予約締め切りは、レッスン開始30分前です。・WEB予約締め切り後の空き枠分は整理券として配布致します。(平日16:59以前開始のレッスンは2名分は必ず整理券となりま す) ・入場時番号の表示されない又は、できない場合には、クラスバスをご用意しております。(フロントにてお配りします。) ・WEB予約の方の入場後にご入場となります。 ・整理券はレッスン開始25分前より抽選にて配布いたします。スタジオAのレッスンはスタジオA前、スタジオBのレッスンはマシンジムカウンターにお集まりください。 ・整理券抽選の整列時間は、レッスン開始30分前からです。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。スタジオへの入場は整理券番号順です。 ・整理番号は30分前にまいMEGAネットにてお知らせ致します。予約・整理番号が必要のないレッスンへの入場はお越しいただいた順です。 ・急な休講・変更がある場合がございます。</p>								
<p>HOTスタジオレッスンについて ・換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。 ・ご理解・ご協力の程、よろしくお願ひ申し上げます。</p>								

スタジオプログラムのご案内 2020/12～

クラス名	時間	強度	難度	内容	シューズの持参	クラス名	時間	強度	難度	内容	シューズの持参						
《アクティブ》 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム						《その他のプログラム》 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム											
エンジョイエアロ	30分	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します	○	ヴォーカリズム	30分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス	△(どちらでも可)						
バーニングエアロ	30分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	○	《ホットプログラム》 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム											
ボディメイクステップ	30分	★★★	★	脂肪燃焼と筋カトレーニングを効果的に行います	○	ホットヨーガ・ベーシック	30分	★★	★/★★	ホットスタジオ(高温または中温)で身体を引き締め、美しいボディラインを作ります	×						
ZUMBA	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	○	ホットヨーガ・アドバンス	30分	★★/★★★	★★	ホットスタジオ(高温または中温)で身体を引き締め、美しいボディラインを作ります	×						
リトモス	30分	★★★	★★★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム	○	ホットヨーガ・ウエストシェイプ	30分	★★★	★★	腹部の振りや側屈等ウエスト引き締め効果的なポーズでウエストシェイプに効果的なクラス。	×						
UBOUND	30分	★★/★★★	★	一人用のトランポリンを活用し、体力向上を目的としたクラス	○	ホットヨーガ・パワーアドバンス	30分	★★★	★★	太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しくクラス ベーシック	×						
VOLT JUMP	30分	★★/★★	★★	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス。	○	ホットヨーガ・リセット(冷え・むくみ)	30分	★★	★★	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り冷えやむくみ改善に効果的なクラス	×						
VOLT DRUM	30分	★★★	★	ドラムスティックでビートを刻む爽快感と運動を掛け合わせたエンターテイメント型プログラム。	○	《映像レッスン》 プロジェクターに映像を投影し行うレッスン											
VOLT BOX	30分	★★	★★	本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込む短時間集中型クラス。	○	BODYPUMP 30 Mins	30分	強度・難易度は改めてご案内いたします	世界で一番人気のバーベルを使った全身ワークアウト。大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方におすすめ。		○						
Fit-Boxing	30分	★★	★★	本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率良く脂肪燃焼していくクラス	○	BODYPUMP Arms	15分		腕の筋肉を効果的に鍛えるワークアウト		○						
《MOSSA》 効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム						BODYPUMP Lower body	15分		下半身の筋肉を効果的に鍛えるワークアウト		○						
Group Power	45分/60分	★★★	★/★★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	○	BODYBALANCE Flexibility	30分		BODYBALANCE™の中でも特に柔軟性に集中したクラス		×						
Group Fight	45分/60分	★★★	★/★★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	○	BODYBALANCE Strength	30分		BODYBALANCE™の中でも特に筋力と安定性に集中したクラス		×						
Group Blast	45分/60分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス	○	BODYBALANCE Express Flexibility	15分		時間を掛けて、ヨガがベースとなった柔軟性に集中したクラス		×						
Group Centergy	45分/60分	★★	★/★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス	○	BODYBALANCE Express Strength	15分		ヨガがベースとなり、貴方の筋力と安定性に重視したクラス		×						
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます						BODYBALANCE Yoga	20分		腹ヨガがベースとなり、筋力や、マインド&ボディ、日常生活にプラスとなるクラス		×						
やすらぎヨーガ	40分	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します	×	BODYCOMBAT 30 Mins	30分		格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウト。		○						
トラディショナルヨーガ	60分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます	×	SH'BAM 30 Mins	30分		楽しいことが大好きな人たちのための、やみつきになるダンス系ワークアウト。パーティーソングにのり、シンプルなダンスの動きを行う。		○						
パワーヨーガ	50/60分	★★	★★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます	×	SH'BAM BEGINNER	30分	初心者にも最適な動作の紹介、練習クラス		○							
美曲線ヨーガ	50分	★	★	ウェーブストレッチリング®を使用しヨーガのポーズを行いながらほぐす、伸ばす、引き締めるの要素を体感します	×	CXWORX	30分	ウエストラインを引き締めながら、あらゆるパフォーマンスを向上させる。		○							
《コーディネーション》 様々なエクササイズで体の調整を行います						CXWORX Core	15分	短時間でコアを包括的に鍛えるワークアウト。		○							
コアストレッチ30	30分	★	★	コアを意識しながら全身の筋肉をじっくりと伸ばしていくクラス	×	CXWORX BEGINNER	15分	初心者にも最適な動作の紹介、練習クラス。		○							
VOLT HIP 10/20/30	10/20/30分	★★	★	クラブのような演出の中で、ミニバンドを使用しお尻を追い込み美尻を目指すクラス。	○	BARRE	30分	日常から解放されるような経験を得られるクラシックバレエの現代版は、バレエ動作で引き締まった美しい筋肉とコアを作ります。		○(バレエシューズも可)							
VOLT CORE	10分	★★	★	集中してコアを刺激する10分間のクラス	○	BARRE BEGINNER	30分	初心者にも最適な動作の紹介、練習クラス。		○(バレエシューズも可)							
REBORNS FUN	20/30分	★	★	シニア向けプログラム 関節痛予防・メタボなど毎月テーマに合わせて、基礎的な体力づくりをしていくクラス	○	LBPILATESシリーズ Heat It UP	約15分	強度・難易度・レッスン内容は改めてご案内いたします		×							
気功	30分	★	★	気功法を取り入れ、心身を整えていくクラス	○	LBPILATESシリーズ CORE CRAZY	約20分			×							
入門太極拳	30分	★	★	太極拳のk本の動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス	○	キャンドルヨガシリーズ 腸内環境を整えるヨガ	約30分			×							
太極拳	30分	★★	★★	氣と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス	○	BEAUTYヨガシリーズ 骨盤調整ヨガ	約30分			×							
パレトン ソール シンセシス	30分	★★	★	フィットネス・バレエ・ヨーガの要素をバランス良く行うクラス	×	BEAUTYヨガシリーズ むくみ解消・下半身引き締めヨガ	約30分			×							
《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます						《新型コロナウイルス感染予防のためスタジオプログラムは下記のようにご対応させていただきます。》											
やさしいフリースタイル	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます	○	新型コロナウイルス感染予防の為、プログラムは以下のようにさせていただきます。 ・全クラス、マスク(ネックゲイター等を含む)着用でご利用ください。 ・全クラス定員制となっております。WEB予約または整理券にてご参加ください。 また、従来よりも参加人数を制限しております、 ・レッスン時間の短縮をしております。また、レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。 ・WEB予約のご登録方法は、キャストへお尋ねください。 ・予約可能枠数は4枠(1枠消化で新たに予約可)です。 ・ゴールド会員、プラチナ会員の方は6枠可能となります ・WEB予約締め切りは、レッスン開始30分前です。 ・WEB予約締め切り後の空き枠分は整理券として配布致します。 ・入場時番号の表示をされない又は、できない場合には、クラスパスをご用意しております。(フロントにてお配りしてます。) WEB予約の方の入場後にご入場となります。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。 ・スタジオへの入場は整理券番号順です。 ・整理番号は30分前にまいMEGAネットにてお知らせ致します。 予約・整理番号が必要のないレッスンへの入場はお越しいただいた順です。 ・急な休講・変更がある場合がございます。											
フリースタイル STAGE	30分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます	○												
やさしいジャズダンス	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます	○												
ジャズダンス NEXT	30分	★★	★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます	○												
フラダンス	30分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます	×												
サルサ	30分	★★	★★	リズムを感じてシンプルなサルサの動きから本格的な表現まで楽しめます。	○												
バレエ	30分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます。	○(バレエシューズも可)												
《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます																	
やさしいピラティス	30分	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます	×							HOTスタジオレッスンについて ・換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解ご協力の程、よろしく願い申し上げます。					
ボディデザインピラティス	30分	★★	★★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます	×												
ピュートイフローピラティス	30分	★★	★★★	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます。	×												