



2024/3 メガロス市ヶ尾

※ピンク色の塗りつぶし枠は初心者向けレッスンです。
 ※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プロジェクターに映像を投影するレッスンです。(無料で参加可能)

出力日

R6.2.17

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									
10:00	■定員33名 10:15~10:30 Group Century(映像)	■定員27名 10:00~10:30 やすらぎヨーガ 吉田静枝		■定員35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45名 9:50~10:20 ZUMBA 谷岡奈央	■定員35名 9:50~10:20 フラダンス chie	
10:30	■定員33名		■定員38名 アクアダンス30 10:30~11:00 村田智裕	■定員45名 10:50~11:20 ZUMBA 小山江里子		■定員45名 10:40~11:10 ZUMBA 谷岡奈央	■定員35名 10:35~11:05 フラダンス chie	■定員6名 アクティブボール20 10:30~10:50	
11:00	10:45~11:30 Group Fight(映像)	■定員27名 10:45~11:15 やさしいピラティス 吉田静枝	■定員36名 Aqua ZUMBA30 11:10~11:40 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 11:25~12:10 トラディショナルヨーガ 田中真紀	■定員30名 11:20~11:50 やさしいフリースタイル 西澤竜一	■定員36名 アクアシェイプ30 11:00~11:30 小川万里	
11:30	■定員45名	■定員10名 11:30~11:50 ボム(ボムダンス) 新谷友美子		■定員45名 11:35~12:05 ZUMBA 小山江里子					
12:00	11:45~12:30 リトモス 中尾桂子		すつきり肩・腰・膝 11:50~12:10	■定員27名 12:00~12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子					
12:30		■有料 12:10~13:10 REBORNS FIT キャスト		■定員28名 12:25~12:55 TOBIPPA 佐々木純			■定員45名 12:30~13:00 ヴォーカリズム 井上香	■有料 12:05~13:05 フリースタイル スクール 西澤竜一	
13:00	■定員45名 13:00~13:30 エンジョイエアロ 石河 知可子		■有料 スイムスクール 13:00~14:00 初級・中級 上級	■定員45名					■有料 スイムスクール 13:00~14:00 初級・中級
13:30	■定員45名 13:45~14:15 ビューティーウォーク 石河 知可子	■定員30名 13:25~13:55 入門太極拳 増岡美奈江		13:15~14:00 フラダンス 西山佳代	■定員30名 13:20~13:50 WORKOUT-hitsong- 榎垣直也		■定員33名 13:30~14:15 Group Power DAIKI	■定員27名 13:55~14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	
14:00		■定員30名						■定員45名 14:35~15:20 Group Fight DAIKI	■定員27名 14:45~15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美
14:30	■定員33名 14:40~15:10 Group Power(映像)	14:10~14:55 太極拳 増岡美奈江		■有料 14:15~15:15 REBORNS FIT キャスト					【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名
15:00	■定員45名 15:30~16:00 やさしいフリースタイル TAKE			■定員33名					14:55~15:25 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美
15:30				15:30~16:00 Group Groove(映像)	■定員27名 15:10~15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子				【ホットスタジオ・中温】
16:00			キッズ 15:30~16:30		【ホットスタジオ・中温】		キッズ 15:30~16:30		
16:30		■有料 16:10~17:10 フリースタイル スクール TAKE		16:15~17:15 ミライク キッズ	■定員27名 16:10~16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子				■定員27名 16:15~17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari
17:00			ジュニア1 16:30~17:30		【ホットスタジオ・中温】		ジュニア1 16:30~17:30		【ホットスタジオ・中温】
17:30				17:15~18:15 ミライク ジュニア					
18:00	17:40~18:40 キッズチア スクール	■有料 17:30~18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一	ジュニア2 17:30~18:40				ジュニア2 17:30~18:40		
18:30								■定員33名 18:30~19:00 Group Power(映像)	
19:00									
19:30	■定員45名 19:30~20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	■定員27名 19:25~19:55 ホットヨーガ・ベーシック 安在美和		■定員45名 19:00~19:30 ZUMBA 留加	■定員27名 19:00~19:45 ※女性限定 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 中温 田中江里香			■定員33名 19:25~19:55 Group Fight(映像)	■定員30名 19:20~19:50 フリースタイル ハウス NAKANO
20:00	■定員45名	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名		19:45~20:30 リトモス MIYA	■定員27名 20:00~20:45 ホットヨーガ・ベーシック 中温 田中江里香				■定員30名 20:05~20:35 フリースタイル ヒップホップ NAKANO
20:30	20:30~21:15 Group Century 中馬亜梨沙	20:15~20:45 ホットヨーガ・アドバンス 安在美和		■定員28名 20:45~21:15 TOBIPPA 平出香奈					■有料 スイムスクール 20:00~21:00 初級・中級
21:00		【ホットスタジオ・中温】						■定員45名	
21:30	■定員33名		スイムトレーニング30 21:00~21:30					20:55~21:40 ZUMBA45 李瑚	
22:00	21:30~22:30 4日・11日・18日 Group Fight(映像) 25日 Group Power(映像) LEANBODY LIVE			■定員33名				■定員33名 21:55~22:25 Group Groove(映像)	
22:30				21:40~22:40 Group Fight(映像)					
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)

店舗情報	日曜日～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

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
			8:30～9:30 ミライクジュニア					
■定員45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 盛園尚美		9:30～10:30 ミライクキッズ	■定員27名 10:00-10:30 パワーヨーガ 安在美和	■定員36名 10:00-10:30 アクアダンス30 倉田幸	■定員33名 9:45-10:30 Group Fight(映像)		ジュニア1 9:30-10:30
■定員45名 10:45-11:15 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり	■定員27名 10:50-11:20 やさしいピラティス 盛園尚美	■有料 スイムスクール 10:00-11:00 初級・中級 上級	■定員45名 10:45-11:30 トラディショナルヨーガ 安在美和	■定員30名 10:50-11:20 ジャズダンスNEXT 山川弘文		■定員45名 10:45-11:30 リトモス MIYA	10:00～11:00 ミライク キッズ	キッズ 10:30-11:30
■定員45名 11:30-12:15 美曲線ヨーガ 田中真紀	■定員27名 11:40-12:10 infinity frow※女性限定 新谷友美子	■定員36名 11:15-11:45 アクアダンス30 中村久美子	■定員45名 11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子	■定員30名 11:40-12:25 太極拳 晶	ベビースイミング 11:00-12:00	■定員45名 11:50-12:35 Show Style Dance MIYA	11:00～12:00 ミライク ジュニア	キッズ 11:30-12:40
■定員36名 12:50-13:20 バレエ 泉恵理	■定員27名 12:35-13:05 パワーヨーガ 田中真紀		■定員33名 12:45-13:30 Group Power 都築紀彦			■定員45名 13:00-13:30 ZUMBA 李瑚	■定員27名 13:00-13:30 美曲線ヨーガ MIYA	■定員36名 13:00-13:30 アクアダンス30 村田智裕
■定員36名 13:35-14:05 バレエ 泉恵理	■有料 13:20-14:20 ヨーガスクール 田中真紀	■有料 シニアスクール 13:00-14:00 武藤	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員27名 14:00-14:30 ホットヨーガ・ベシック Mari	スイムトレーニング30 13:00-13:30	■定員45名 13:45-14:15 ZUMBA 李瑚		
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介		■有料登録制 マスターズ サークル 14:00-15:00 柳下		【ホットスタジオ・中温】		■定員45名 15:30-16:00 週替わりレッスン 3日・17日・31日 14:30-15:10 エンジョイエア ロ 10日・24日 14:30-15:15 バーニングエアロ TAMAKI	■定員27名 14:40-15:10 コアストレッチ 李瑚	■有料 スイムスクール 14:00-15:00 初級・中級
■有料 15:10-16:10 フリースタイルスクール 城太介	■有料 スタジオレンタル 14:35-15:35		15:15～16:15 ミライク キッズ	■定員27名 15:00-15:30 ホットヨーガ・ベシック Mari	キッズ 14:30-15:30	■定員28名/33名 15:30-16:00 週替わりレッスン 10日・24日 TOBIPPA 佐々木純 3日・17日・31日 Group Blast 平出香奈		■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00 武藤
■定員45名 16:30-17:00 ジャズダンス 遠藤夏美	■定員30名 15:50-16:20 サルサ 阿久津幸子	キッズ 15:30-16:30	16:15～17:15 ミライク ジュニア	【ホットスタジオ・中温】	キッズ 15:30-16:30	■定員33名 16:15-16:45 Group Fight(映像)		
■定員45名 17:15-17:45 やすらぎヨーガ 遠藤夏美		ジュニア1 16:30-17:30		【ホットスタジオ・中温】	ジュニア1 16:30-17:30	■定員33名 17:00-18:00 Group Power(映像)	■定員27名 17:00-17:30 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33名 18:00-18:30 Group Groove(映像)	■定員27名 18:20-18:50 ホットヨーガ・ベシック 加藤りえ子	ジュニア2 17:30-18:40	■定員28名 18:00-18:30 VOLT JUMP 飯島美紀	■定員30名 17:10-17:40 Group Groove 飯島美紀	ジュニア2 17:30-18:40		【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	
■定員33名 18:45-19:15 Group Power(映像)	【ホットスタジオ・中温】		■定員9名 18:50-19:10 VOLT BOX 平出香奈				【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	
■定員45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・パワーアドバンス Mari		■定員9名 19:20-19:40 VOLT BOX 平出香奈				【ホットスタジオ・中温】	
■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 上級	20:00-20:30 Group Power(映像)					
■定員33名 21:30-22:30 7日・28日 Group Centergy(映像) 14日 Group Fight(映像) 21日 Group Groove(映像) LEANBODY LIVE	【ホットスタジオ・中温】	スイムトレーニング30 21:00-21:30						
マシジム・プール 利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			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)			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		

・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。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。
 ・急な体調・変更がある場合がございます。

HOTスタジオレッスンについて
 ・換気のため、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。

□ 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。

□ 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。

□ 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。

□ 有料制のクラスについて (■有料)
 ・■有料と記載しております。

□ 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。
 ・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、店舗内掲載をご確認ください。
 ・やむを得ずレッスンの変更・休館になる場合がございます。予めご了承くださいませ。