



2024/4 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トに映像を投影するレッスンです。(無料で参加可能)

出力日

R6.3.21

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

	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 Centery(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 コアシェイプ 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36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)	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45名 11:35-12:05 ZUMBA 小山江里子	■定員27名 11:00-11:30 ボディデザインピラティス 山岸厚子	ベビースイミング 11:00-12:00	■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	11:30-11:50 ポールダンス 新谷友美子							
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 クロール・背泳ぎ入門 12:10-12:30	■定員28名 12:25-12:55 TOBIPPA 佐々木純	■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子		■定員45名 12:30-13:00 ヴォーカリズム 井上香		
12:30	■定員45名 12:45-13:15 エンジョイエアロ 石河 知可子	■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト		■定員45名	■定員30名 13:20-13:50 WORKOUT-hitsong- 榎垣直也			■有料 12:05-13:05 フリースタイル スクール 西澤竜一	
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45名 13:30-14:00 ビューティーワーク 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			■有料 13:15-14:15 フラダンススクール 西山佳代		■有料 スイムスクール 13:00-14:00 初級・中級
14:00		■定員30名						■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	
14:30	■定員33名	14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江		■有料 14:15-15:15 REBORNS FIT キャスト			■定員9名 14:40-15:00 VOLTBOX 平出香奈	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
15:00	14:40-15:10 Group Power(映像)			■定員33名	■定員27名 15:10-15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子		■定員9名 15:10-15:30 VOLTBOX 平出香奈	【ホットスタジオ・中温】	
15:30	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE		キッズ 15:30-16:30	15:30-16:00 Group Groove(映像)	【ホットスタジオ・中温】				
16:00					■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子	キッズ 15:30-16:30			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	ジュニア1 16:30-17:30	16:15-17:15 ミライク キッズ	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加藤りえ子	ジュニア1 16:30-17:30	16:15-17:15 ミライク キッズ	■定員27名 16:15-17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari	ジュニア1 16:30-17:30
17:00	16:40-17:40 キッズチア スクール			17:15-18:15 ミライク ジュニア	【ホットスタジオ・中温】		17:15-18:15 ミライク ジュニア	【ホットスタジオ・中温】	ジュニア1 16:30-17:30
17:30			ジュニア2 17:30-18:40			ジュニア2 17:30-18:40			ジュニア2 17:30-18:40
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						■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
18:30							■定員33名 18:30-19:00 Group Power(映像)	■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
19:00			クロール・背泳ぎ応用 19:00-19:20	■定員45名 19:00-19:30 バレトンソールシンセス MIYA	■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				平泳ぎ・バタフライ入門 19:00-19:20
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 19:45-20:30 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45名 19:25-19:55 Group Fight(映像)		
20:00		【ホットスタジオ・中温】 ■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28名 20:45-21:15 TOBIPPA 平出香奈			■定員9名 20:15-20:35 VOLTBOX 北谷陽奈		
20:30	■定員45名 20:30-21:15 Group Centery 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】							■有料 スイムスクール 20:00-21:00 初級・中級
21:00			スイムトレーニング30 21:00-21:30				■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚		
21:30	■定員33名 21:30-22:30 1日 未定 8日・22日 Group Power(映像) 15日 Group Centery(映像) LEANBODY LIVE			■定員33名			■定員33名 21:55-22:25 Group Groove(映像)		
22:00				21:40-22:40 Group Fight(映像)					
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)

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			時間
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						9:30
■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 盛岡尚美	■有料 スイムスクール 10:00-11:00 初級・中級 上級	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	10:00
■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 盛岡尚美	■定員36名 11:15-11:45 アクアダンス30 中村久美子	10:45-11:30 トラディショナルヨーガ 安在美和	■定員30名 10:45-11:30 ジャズダンスNEXT 山川弘文	■定員45名 11:00-12:00 ベビースイミング 倉田幸	■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	10:30
■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	水泳入門11:45-12:00	■定員45名 11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子	■定員30名 11:45-12:30 太極拳 晶		■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	11:30
■定員36名 12:50-13:20 バレエ ～パーレツン～ 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		スイムトレーニング30 13:00-13:30	■定員45名 13:00-13:30 ZUMBA 李瑚		■定員36名 13:00-13:30 アクアダンス30 村田智裕	12:30
■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・ベーシック Mari		■定員45名 13:45-14:15 ZUMBA 李瑚		■有料 スイムスクール 14:00-15:00 初級・中級	13:30
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介	■有料 スタジオレンタル 14:35-15:35	■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】	キッズ 14:30-15:30	■定員45名 14:30-15:15 ZUMBA 平出香奈		■定員27名 14:40-15:10 コアストレッチ 李瑚	14:30
■有料 15:10-16:10 フリースタイルスクール 城太介	■定員30名 15:50-16:20 サルサ 阿久津幸子	キッズ 15:30-16:30	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・ベーシック Mari		■定員28名/33名 15:30-16:00 週替わりレッスン 14日・28日 TOBIPPA 佐々木純 7日・21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	15:00
16:30～17:30 ミライク キッズ		ジュニア1 16:30-17:30	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45名 16:15-16:45 Group Fight(映像)			15:30
17:30～18:30 ミライク ジュニア		ジュニア2 17:30-18:40	■定員28名 18:00-18:30 VOLTJUMP 飯島美紀	■定員30名 17:10-17:40 Group Groove 飯島美紀	ジュニア1 16:30-17:30	■定員33名 17:00-18:00 Group Power(映像)		キッズ 少人数クラス 16:30-17:30	16:00
■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 18:50-19:10 VOLTBOX 平出香奈	■定員9名 19:20-19:40 VOLTBOX 平出香奈	ジュニア2 17:30-18:40				16:30
■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	【ホットスタジオ・中温】	■有料 スイムスクール 20:00-21:00 上級	20:00-20:30 Group Power(映像)		■有料 スイムスクール 18:45-19:45 初級・中級 上級				17:00
■定員33名 21:30-22:30 4日・18日 Group Fight(映像) 11日・25日 Group Centergy(映像) LEANBODY LIVE	■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							17:30
	【ホットスタジオ・中温】								18:00
									18:30
									19:00
									19:30
									20:00
									20:30
									21:00
									21:30
									22:00
									22:30
									23:00

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

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)

■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。
・急な休講・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、よろしくお願い申し上げます。

□ 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事項
・ロッカールームからスタジオへの様子はご遠慮ください。 ・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。 ・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・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。

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

□ 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。

□ 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。 ※アクアピクス・有料レッスンは開催致します。
・典、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。