



# 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

R6.3.30

## 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)	■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		■定員45名	■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 ポールダンス 新谷友美子				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		
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						■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	■定員45名 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				■有料 スイムスクール 13:00~14:00 初級・中級
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					■有料 13:15~14:15 フラダンススクール 西山佳代		
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 萩沼明美	
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			■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	
15:00				■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	■定員27名 14:45~15:15 ホットヨーガ・アドバンス 萩沼明美	
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	■定員33名 15:30~16:00 Group Groove(映像)	【ホットスタジオ・中温】	キッズ 15:30~16:30		【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			■定員27名 16:15~17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari	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	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】	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	17:00~17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加藤りえ子 【ホットスタジオ・中温】		17:15~18:15 ミライク ジュニア		
17:30			ジュニア2 17:30~18:40			ジュニア2 17:30~18:40		■定員30名 18:00~18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	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33名 18:30~19:00 Group Power(映像)	
18:30				■定員45名 19:00~19:30 パレトソールシンセス 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			■定員27名 18:45~19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	平泳ぎ・バタフライ入門 19:00~19:20
19:00		■定員27名 19:25~19:55 ホットヨーガ・ベーシック 安在美和	クロール・背泳ぎ応用 19:00~19:20	■定員45名				■定員45名 19:25~19:55 Group Fight(映像)	
19:30	■定員45名 19:30~20:15 Group Groove 中馬亜梨沙	【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			■定員9名 20:15~20:35 VOLTBOX 北谷陽奈	
20:00		■定員45名 20:15~20:45 ホットヨーガ・アドバンス 安在美和 【ホットスタジオ・中温】		■定員28名 20:45~21:15 TOBIPPA 平出香奈	■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				■有料 スイムスクール 20:00~21:00 初級・中級
20:30	■定員45名 20:30~21:15 Group Centery 中馬亜梨沙							■定員45名	
21:00			スイムトレーニング30 21:00~21:30					20:55~21:40 ZUMBA45 李瑚	
21:30	■定員33名 21:30~22:30 1日 休講 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		
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	■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)	10:00～11:00 ミライク キッズ	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	■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30名 11:45-12:30 太極拳 晶	■定員45名 10:45-11:30 リトモス MIYA	11:00～12:00 ミライク ジュニア	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 flow※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 14:00-14:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 11:50-12:35 Show Style Dance MIYA	■定員45名 11:50-12:35 Show Style Dance MIYA		キッズ 11:30-12:40
■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	■有料 シニアスクール 13:00-14:00 武藤	12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	■定員27名 15:00-15:30 ホットヨーガ・アドバンス Mari	■定員45名 13:00-13:30 ZUMBA 李瑚	■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	■有料登録制 マスターズ サークル 14:00-15:00 柳下	13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員27名 15:45-16:30 ホットヨーガ・アドバンス Mari	■定員45名 13:45-14:15 ZUMBA 李瑚	■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
■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			【ホットスタジオ・中温】	■定員45名 14:30-15:30 キッズ	■定員45名 14:30-15:30 キッズ	■定員27名 14:40-15:10 コアストレッチ 李瑚	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00 武藤
■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	【ホットスタジオ・中温】	■定員28名/33名 15:30-16:00 交替わりレッスン 14日・28日 TOBIPPA 佐々木純 7日・21日 Group Blast 平出香奈	■定員28名/33名 15:30-16:00 交替わりレッスン 14日・28日 TOBIPPA 佐々木純 7日・21日 Group Blast 平出香奈		
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】	■定員45名 16:15-16:45 Group Fight(映像)	■定員45名 16:15-16:45 Group Fight(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 少人数クラス 16:30-17:30
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	■定員33名 17:00-18:00 Group Power(映像)	■定員33名 17:00-18:00 Group Power(映像)	【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 18:50-19:10 VOLTBOX 平出香奈	■定員9名 19:20-19:40 VOLTBOX 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					【ホットスタジオ・中温】	
■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	20:00-20:30 Group Power(映像)					
マシニング・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ニング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ニング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		
			<input type="checkbox"/> 初めての方も安心してご参加できるクラス <small>・色分けしているクラスは、初心者～初級者向けクラスです。</small>			<input type="checkbox"/> シューズの利用について <small>・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。 ※マシニング利用はシューズは必ず必要になります。</small>		
			<input type="checkbox"/> ホットスタジオご参加の際の注意 <small>・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。</small>			<input type="checkbox"/> 定員制のクラスについて (■定員〇名) <small>・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。</small>		
			<input type="checkbox"/> 有料制のクラスについて (■有料) <small>・有料と記載しております。</small>			<input type="checkbox"/> フリー遊泳日 <small>毎月15日・18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。</small>		