



【市ヶ尾店16周年スケジュール】

2024/4/22~5/6

※一部通常スケジュール

～黄色は16周年イベント～※詳細は別紙、一部時間変更有

出力日

R6.4.24

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

	4/22(月)			4/23(火)			4/24(水)		
	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33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30名 10:00-10:45 カヒコ(古典フラ)を踊ろう! 曲名 lilie(リリウエ) chie	■定員6名 アクティブボール20 10:30-10:50
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30名 11:00-11:30 アクアシェイプ30 11:00-11:30 小川万里	
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	Aqua ZUMBA30 11:10-11:40 村田智裕	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		
11:30	■定員45名	11:30-11:50 ポールダンスキツリ 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	■定員45名	■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	12:45-13:15 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	■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		■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 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】			キッズ 15:30-16:30	
16:00		■有料 16:10-17:10 フリースタイル スクール TAKE			■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	
16:30	16:40-17:40 キッズチア スクール		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		16:15-17:15 ミライク キッズ	ジュニア1 16:30-17:30	
17:00				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	ジュニア2 17:30-18:40	
17:30		■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						
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール				■定員45名 19:00-19:30 バレトンソールシネセス 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30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美		
18:30					■定員45名		■定員27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		■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		■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 20:15-20:45 ホットヨーガ・アドバンス 安在美和		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9名 20:15-20:35 VOLTBOX 北谷陽奈		
20:00				■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	
20:30	■定員45名 20:30-21:15 Group Century 中馬亜梨沙	【ホットスタジオ・中温】					■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚		
21:00			スイムトレーニング30 21:00-21:30						
21:30	■定員33名			■定員33名			■定員33名 21:55-22:25 Group Groove(映像)		
22:00	21:30-22:30 Group Power(映像) LEANBODY LIVE			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 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)	

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**

4/25(木)		4/27(土)			4/28(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44名 10:00-11:00 リトモス MIYA・岩田香織	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44名 11:20-12:20 Show Style Dance MIYA・岩田香織	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		■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 13:00-14:00 ZUMBA 李瑚		キッズ 11:30-12:40	
■定員36名 12:50-13:20 バレエ ～パーレッション～ 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	12:45-13:45 Group Power Asuka(MOSSA MOVE Presenter) 都築紀彦(相模大野)	■定員27名 14:00-14:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 14:30-15:15 パーニングエアロ TAMAKI	■定員27名 14:40-15:10 コアストレッチ 李瑚	■定員36名 13:00-13:30 アクアダンス30 13:00-13:30 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	14:00-15:00 Group Fight Asuka(MOSSA MOVE Presenter) 都築紀彦(相模大野)	■定員27名 15:00-15:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 15:30-16:00 TOBIPPA 佐々木純・平出香奈	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■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	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00	15:15～16:15 ミライク キッズ	【ホットスタジオ・中温】	■定員27名 16:30-17:30 Group Power DAIKI(MOSSA MOVE Presenter)	■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00	
■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	16:15～17:15 ミライク ジュニア	■定員27名 17:10-17:40 Group Groove 飯島美紀	■定員43名 17:50-18:50 Group Fight DAIKI(MOSSA MOVE Presenter) 平野博昭(千住温水プール)	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00	
16:30～17:30 ミライク キッズ	ジュニア1 16:30-17:30	ジュニア1 16:30-17:30	17:15～17:40 Group Groove 飯島美紀	■定員30名 17:10-17:40 Group Groove 飯島美紀	■定員27名 17:50-18:50 Group Fight DAIKI(MOSSA MOVE Presenter) 平野博昭(千住温水プール)	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 17:50-18:20 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	
17:30～18:30 ミライク ジュニア	ジュニア2 17:30-18:40	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28名 18:00-18:30 VOLT JUMP 飯島美紀	■定員43名 17:50-18:50 Group Fight DAIKI(MOSSA MOVE Presenter) 平野博昭(千住温水プール)	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 17:50-18:20 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 18:50-19:10 VOLTBOX 平出香奈	■定員43名 17:50-18:50 Group Fight DAIKI(MOSSA MOVE Presenter) 平野博昭(千住温水プール)	【ホットスタジオ・中温】	キッズ 少年数クラス 16:30-17:30	
■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	■定員9名 19:20-19:40 VOLTBOX 平出香奈	■定員9名 19:20-19:40 VOLTBOX 平出香奈	■定員43名 17:50-18:50 Group Fight DAIKI(MOSSA MOVE Presenter) 平野博昭(千住温水プール)	【ホットスタジオ・中温】	キッズ 少年数クラス 16:30-17:30	
■定員33名 21:30-22:30 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			■定員43名 17:50-18:50 Group Fight DAIKI(MOSSA MOVE Presenter) 平野博昭(千住温水プール)	【ホットスタジオ・中温】	キッズ 少年数クラス 16:30-17:30	
			20:00-20:30 Group Power(映像)					
			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)					
			■ 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 ・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・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15日・16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。 ※、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 19:50 まで  
施設閉館時間 20:00

9:30  
10:00  
10:30  
11:00  
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



スタジオ月間スケジュール  
代行休講情報は  
こちらからもご確認ください



# 【市ヶ尾店16周年スケジュール】

2024/4/22～5/6

※一部通常スケジュール

～黄色は16周年イベント～※詳細は別紙、一部時間変更有

出力日

R6.4.24

## MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

	4/29(月祝)			4/30(火)			5/1(水)		
	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32名 10:00-11:00 Group Blast 中馬亜梨沙 小島なつ美	■定員27名 10:00-11:00 ホットピラティス60vol.2 吉田静枝		■定員33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 10:00-10:45 ZUMBA 谷岡奈央	■定員35名 9:50-10:20 フラダンス chie	
10:30			■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			■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 11:30-12:30 リトモス～バックナンバーParty♪ 中尾桂子			■定員45名 11:35-12:05 ZUMBA 小山江里子			■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			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				
12:30	■定員45名 12:45～13:15 エンジョイエアロ 石河 知可子						■定員45名 12:30-13:00 ヴォーカリズム 井上香		
13:00		■定員30名 13:25～13:55 入門太極拳 増岡美奈江		■定員45名 13:15～14:00 フラダンス 西山佳代					
13:30	■定員45名 13:30～14:00 ビューティーウォーク 石河 知可子								
14:00		■定員30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 14:40-15:10 Group Power(映像)			■定員33名 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】 ■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					【ホットスタジオ・中温】				【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				■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
16:00		■定員30名 16:10-17:10 テーマパークダンス TAKE			■定員27名 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】
16:30	■定員33名 16:30-17:00 Group Power 片桐翼				【ホットスタジオ・中温】				
17:00	■定員45名 17:20-17:50 Group Groove 片桐翼								
17:30		■有料 17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一							
18:00	■定員45名 18:10-18:40 Group Fight 飯田真子								■定員30名 18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美
18:30									
19:00				■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		■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
19:30				■定員45名 19:45-20:30 リトモス MIYA			■定員45名 19:25-19:55 Group Fight(映像)		
20:00					■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				
20:30				■定員28名 20:45-21:15 TOBIPPA 平出香奈			■定員18名 20:15-20:35 VOLTBOX 北谷陽奈		
21:00							■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚		
21:30				■定員33名 21:40-22:40 Group Fight(映像)			■定員33名 21:55-22:25 Group Groove(映像)		
22:00									
22:30									
23:00	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)			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 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)		

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

5/2(木)		5/4(土)			5/5(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	
■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 10:00-11:00 身体を整えるピラティス 盛園尚美		■定員45名 10:00-10:30 パワーヨーガ 安在美和		■定員36名 アクアダンス30 10:00-10:30 倉田幸	■定員33名 9:45-10:30 Group Fight(映像)		ジュニア1 9:30-10:30	9:30
■定員45名 10:45-11:15 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり			■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	10:00
■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	■定員36名 アクアダンス30 11:15-11:45 中村久美子	■定員33名 11:45-12:45 ZUMBA®Special Joint Lessom with ゆかり・ちずこ 梶原千寿子・塚田祐佳里	■定員30名 11:15-12:00 ジャズダンスNEXT 山川弘文		■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	10:30
■定員36名 12:50-13:20 バレエ ～パーレッスン～ 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 13:00-14:00 Group Blast 貫井道浩(錦糸町)		■定員27名 14:00-14:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 13:00-13:30 ZUMBA 李瑚	■定員27名 13:00-13:30 美曲線ヨーガ MIYA	■定員36名 アクアダンス30 13:00-13:30 村田智裕	11:00
■定員36名 13:35-14:05 バレエ 泉恵理	■定員27名 13:20-14:05 香りと癒しのヨーガ 田中真紀			■定員27名 14:00-14:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員45名 14:30-15:10 エンジョイエアロ TAMAKI	■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	11:30
■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介	■定員30名 14:35-15:20 太極拳 晶		■定員44名 14:30-15:30 Group Fight 鈴木信二郎(八王子) 貫井道浩(錦糸町)	■定員27名 15:00-15:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari	■定員33名 15:30-16:00 Group Blast 平出香奈	■定員45名 14:30-15:10 エンジョイエアロ TAMAKI	■定員27名 14:40-15:10 コアストレッチ 李瑚		12:00
■定員15名 15:10-16:10 K-popで踊ろう! 城太介	■定員30名 15:50-16:20 サルサ 阿久津幸子			■定員27名 15:45-16:30 ホットヨーガ・アドバンス Mari		■定員45名 16:30-17:15 Group Groove 砂川大介		■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00	12:30
16:30～17:30 ミライク キッズ				■定員30名 17:10-17:40 Group Groove 飯島美紀		■定員33名 17:30-18:00 Group Power(映像)			13:00
17:30～18:30 ミライク ジュニア			■定員28名 18:00-18:30 VOLT JUMP 飯島美紀				■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■有料 スイムスクール 14:00-15:00 初級・中級	13:30
	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari						■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	■有料登録制 マスターズ サークル 15:00-16:00	14:00
■定員45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA	【ホストスタジオ・中温】						【ホストスタジオ・中温】 ■定員27名		14:30
■定員31名 20:35-21:20 Group Blast 榎垣直也・藤本弥那・平出香奈	■定員27名 20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス Mari						【ホストスタジオ・中温】		15:00
	【ホストスタジオ・中温】	スイムトレーニング30 21:00-21:30					【ホストスタジオ・中温】		15:30
			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)						16:00
			□ 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～初中級者向けクラスです。						16:30
			□ 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。						17:00
			□ 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。						17:30
			□ 有料制のクラスについて (■有料) ・■有料と記載しております。						18:00
マシンジム・プール 利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00			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)						18:30
			□ 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。 ※アクアピクス・有料レッスンは開催致します。 ※、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。						19:00
			□ 定員制のクラスについて (■定員0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。						19:30
			□ 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						20:00
			■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。						20:30
			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。						21:00
									21:30
									22:00
									22:30
									23:00

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

出カ日	5/6(月祝)			5/7(火)			5/8(水)		
	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27名 10:00~10:30 やすらぎヨーガ 吉田静枝		■定員33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45名 10:30-11:30 ウェープリング® 歪み調整andシェイプヨーガ 田中江里香	■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 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 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			■定員36名 Aqua ZUMBA30 11:10-11:40 村田智裕						
11:30	■定員45名 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45名 11:35-12:05 ZUMBA 小山江里子	■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 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	
12:00				■定員28名 12:25-12:55 TOBIPPA 佐々木純		■定員36名 T-Crush30 12:15-12:45		■有料 12:05-13:05 フリースタイル スクール 西澤竜一	
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		■定員45名 12:30~13:00 ヴォーカリズム 井上香		
13:00		■定員30名 13:25~13:55 入門太極拳 増岡美奈江	■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					■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 ビューティーウォーク 石河 知可子						■有料 13:15-14:15 フラダンススクール 西山佳代	■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 萩沼明美	
14:00		■定員30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18名 14:40-15:00 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	
14:30	■定員33名 14:40-15:10 Group Power(映像)			■定員33名 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	■定員18名 15:10-15:30 VOLTBOX 平出香奈	【ホットスタジオ・中温】	
15:00			キッズ 15:30-16:30		■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		【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	■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		【ホットスタジオ・中温】	キッズ 15:30-16:30
16:00				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
16:30	16:40~17:40 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			ジュニア2 17:30-18:40
17:00							■定員18名 18:35-18:55 VOLTBOX 北谷陽奈	■定員27名 18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
17:30							■定員45名 19:15-19:45 Group Fight 飯田真子		
18:00	17:40~18:40 キッズチア スクール						■定員33名 20:05-20:35 Group Power 片桐翼		■有料 スイムスクール 20:00-21:00 初級・中級
18:30							■定員45名 20:55-21:40 ZUMBA45 李瑚	■定員30名 21:00-21:45 Group Groove 片桐翼	
19:00				■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				
19:30				■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	【イベント枠】アクアクラッシュ30 20:00-20:30			
20:00				■定員28名 20:45-21:15 TOBIPPA 平出香奈					
20:30				■定員33名					
21:00				21:40-22:40 Group Power(映像)					
21:30							■定員33名 21:55-22:25 Group Fight(映像)		
22:00									
22:30									
23:00	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)			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 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)		

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**

5/9(木)		5/11(土)			5/12(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
				09:00～10:00 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		■定員45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45名 10:45-11:30 リトモス MIYA		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	■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 11:15-12:00 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	■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 ～パーレッション～ 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 Fight 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・ベーシック Mari		■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	■定員30名 14:35-15:20 太極拳 晶	■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 パーニングエアロ 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	■定員30名 15:50-16:20 サルサ 阿久津幸子		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 12日・26日TOBIPPA 佐々木純 5日・19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
16:30～17:30 ミライク キッズ		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45名 16:30-17:15 Group Groove 砂川大介	■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 17:30-18:00 Group Power(映像)	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 17:50-18:20 ホットヨーガ・アドバンス 渡辺綾子	
		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2 17:30-18:40		【ホットスタジオ・中温】	
■定員45名 19:30-20:15 ZUMBA ASA	■定員27名 19:25～19:55 ホットヨーガ・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				
■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						
■定員33名 21:30-22:30 Group Centergy(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						
<p align="center"><b>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)</b></p> <p align="center">☐ 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 align="center">☐ 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。</p> <p align="center">☐ ホットスタジオご参加の際の注意 ・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。 ・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。</p> <p align="center">☐ 有料制のクラスについて (■有料) ・■有料と記載しております。</p>								
<p align="center"><b>マシンジム・プール 利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00</b></p> <p align="center">☐ 定員制のクラスについて (■定員0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 align="center">☐ フリー遊泳日 毎月15日・16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。 ※、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。</p>								