

MEGALOS ICHIGAO Time Line For Studio, Gym, Aqua

Table with columns for days (月曜日, 火曜日, 水曜日) and times (9:30 to 23:00). Rows contain class names, instructor names, and participant counts. Includes a footer for pool usage: '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)
 ※映像レッスンは、道具や室温など一部通常レッスンと異なる場合がございます。

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			
				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 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			
■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		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 アクアダンス30 11:15-11:45 中村久美子	■定員45名 11:45-12:30 ZUMBA 梶原千寿子		ベビースイミング 11:00-12:00	■定員45名		キッズ 11:30-12:40			
■定員36名 12:50-13:20 パレエ ～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 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 アクアダンス30 13:00-13:30 村田智裕			
■定員36名 13:35-14:05 パレエ 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	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦			■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		■定員27名 14:00-14:30 ホットヨーガ・ベーシック Mari		■定員45名 14:30-15:30 キッズ		■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	■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			
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	■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		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1 16:30-17:30	■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 17:30-18:00 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				
■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18名 18:50-19:10 VOLTBOX 平出香奈				【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				
■定員33名 20:35-21:20 Group Blast 藤本弥那	【ホットスタジオ・中温】 ■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18名 19:20-19:40 VOLTBOX 平出香奈				【ホットスタジオ・中温】				
■定員33名 21:30-22:30 Group Fight(映像) LEANBODY LIVE		スイムトレーニング30 21:00-21:30									
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 ・色分けしているクラスは、初心者～初級者向けクラスです。			<input type="checkbox"/> 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。 ※マシニング利用はシューズは必ず必要になります。					
			<input type="checkbox"/> 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。			<input type="checkbox"/> 有料制のクラスについて (■有料) ・■有料と記載しております。			<input type="checkbox"/> 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。		
			<input type="checkbox"/> 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。 ・雨、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。								