

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 'キッズ' section and a 'プール' section at the bottom.

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 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 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 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	■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 14:30-15:10 エンジョイエアロ 12日・26日14:30-15:15 バーニングエアロ TAMAKI		■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	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 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	■定員27名 15:45-16:30 ホットヨーガ・アドバンス Mari	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	■定員28名 18:00-18:30 VOLTJUMP 飯島美紀	【ホットスタジオ・中温】 17:10-17:40 Group Groove 飯島美紀	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	
■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18名 18:50-19:10 VOLTBOX 平出香奈		ジュニア2 17:30-18:40		【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	■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 2日 休講 9日 Group Centergy(映像) 16日・23日 Group Groove(映像) 30日 Group Fight(映像) LEANBODY LIVE	■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 21:00-21:30		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)					
			<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。 ※マシンジム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。					
						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。		
						HOTS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。		
						<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。		

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