MEGALOS

メガロス吉祥寺　5月以降スタジオスケジュール　改訂版

※黄色になっているクラスは前月から変更となっているクラスとなります。（ビギナークラス・映像レッスン除く）

■　WEB予約・定員人数について
- ・WEB予約は21日先の同時刻に終了するレッスンまで予約が可能です。
- ・定員は各クラスの定員数をご確認ください。

スタジオ・アクアスケジュール　*Time Line For Studio , Aqua*

月曜日

通常営業開始　9：30

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00	定員制　32名 エンジョイステップ 10:00-10:30 松原　由香	定員制　45名 トラディショナルヨーガ 10:25-11:10 舛川　朝子	
10:30	定員制　45名 エンジョイエアロ 10:45-11:15 松原　由香		■整理券・32名 アクアダンス 10:30-11:00 湯原　聖子
11:30	定員制　45名 ボルドブラ 11:30-12:15 早川　嘉一郎	■有料制 REBORNS FIT 11:30-12:30 木地谷　大河	■定員24名 スイムトレーニング 11:30-12:00
12:00			■有料制 パーソナルレッスン 12:00-12:30
12:30	定員制　45名 フラダンス 12:30-13:15 Rie		■有料制 スイムスクール【初中級】 12:30-13:30
13:00		■有料制 バレエスクール 13:00-14:00 島津　きらら	
13:30	定員制　45名 ビューティーフロー ピラティス 13:30-14:00 RAN		■有料制 フィンスクール【初級】 13:30-14:30
14:00	定員制　45名 RAN BOX 14:20-14:50 R A N		
14:30		定員制　45名 ヴォーカリズム 14:35-15:05 玉澤　明人	■整理券・32名 アクアアドバンス 14:45-15:15 坂口　典子
15:00	定員制　45名 リトモス 15:10-15:55 Sae	■有料制 ヴォイススクール 15:20-16:20 玉澤　明人	
16:30			キッズスイム 16:30-18:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
19:00	【ビギナークラス 定員制　28名】 TOBIPPA 19:10-19:25 山田　朋恵	定員制　45名 ヒーリングアロマヨーガ 19:00-19:45 高屋　由紀子	
19:30	定員制　28名 TOBIPPA 19:45-20:15 山田　朋恵		
20:00		【映像 定員制　45名】 【映像】 Group Groove 20:15-20:45	■定員24名 スイムトレーニング 20:00-20:30
20:30	定員制　45名 Group Fight 20:40-21:25 山田　朋恵		
21:00		【映像 定員制　40名】 【映像】Group Centergy 21:15-21:30	■有料制 スイムスクール【中上級】 21:00-22:00

火曜日

通常営業開始　9：30

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00	定員制　45名 トラディショナルヨーガ 10:20-11:05 北村　勝		
10:30		定員制　45名 ボディメイクエアロ 10:35-11:20 高木　愛澄	■整理券・32名 アクアアドバンス 10:30-11:00 中桐　桃代
11:00			ベビースイミング 11:15-12:15
11:30	定員制　45名 フリースタイルSTAGE 11:30-12:15 西澤　竜一	定員制　36名 バレエ ～バーレッスン～ 11:40-12:10 島津 きらら	
12:00			■有料制 パーソナルレッスン 12:15-12:45
12:30	定員制　45名 ZUMBA 12:30-13:15 小松　真太郎	定員制　45名 バレエ 12:30-13:00 島津　きらら	■有料制 パーソナルレッスン 12:45-13:15
13:00			■整理券・32名 スマイルアクアダンス 13:25-13:55 多田　侑江
13:30	定員制　45名 バレトンソール シンセシス 13:30-14:15 中村　まさみ	定員制　45名 やさしいピラティス 13:30-14:00 石関　みどり	
14:00		定員制　45名 ラテンパシオン 14:20-14:50 石関　みどり	■有料制 フィンスクール【中級】 14:00-15:00
14:30	定員制　35名 オリジナルコンディショニング 14:30-15:15 金子　智恵		
15:30		ミライクスクール 15:30-18:30	キッズスイム 15:30-18:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
19:00	【ビギナークラス 定員制　28名】 VOLTJUMP 19:10-19:40 RIHO		■有料制 パーソナルレッスン 19:00-19:30
19:30			■有料制 パーソナルレッスン 19:30-20:00
20:00	定員制　28名 VOLTJUMP 20:05-20:35 RIHO	※女性専用　定員制　40名 infinity flow 20:05-20:35 山田　朋恵	■有料制 マスターズサークル 20:00-21:00
21:00	定員制　40名 Group　Centergy 21:00-21:45 山田　朋恵	【映像 定員制　45名】 【映像】 Group Fight 21:00-21:30	■有料制 フィンスクール【初級】 21:00-22:00

水曜日

通常営業開始　9：30

	スタジオA	スタジオB	プール
10:30	定員制　45名 アドバンスエアロ 10:35-11:20 高木　愛澄	■有料制 REBORNS FIT 10:30-11:30 岩間　梨花	
11:30	定員制　31名 Group Power 11:40-12:10 針谷　弥咲	定員制　45名 バーニングエアロ 11:45-12:15 小山　江里子	REBORNS SWIM 11:30-12:30
12:30	定員制　45名 ジャズダンスSTAGE 12:40-13:25 松本　真実	定員制　45名 ZUMBA 12:30-13:00 小山　江里子	■有料制 スイムスクール【上級】 12:30-13:30
13:00		定員制　45名 入門太極拳 13:15-13:45 増岡　美奈江	
13:30	定員制　45名 Group Groove 13:45-14:30 中澤　穂乃香		■有料制 パーソナルレッスン 13:30-14:00
14:00		定員制　45名 太極拳 14:05-14:35 増岡　美奈江	■整理券・32名 アクアダンス 14:15-14:45 山路　陽子
15:00	※女性専用　定員制　40名 infinity flow 15:00-15:30 前田　京子		
15:30		ミライクスクール 15:30-17:30	キッズスイム 15:30-18:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
18:30			■有料制 KAICA使用枠 (1コース)
19:00	定員制　45名 Group Fight 19:15-19:45 高橋　亮史	定員制　45名 フリースタイルNEXT【ハウスダンス】 19:20-20:05 万里	
19:30			■有料制 パーソナルレッスン 19:30-20:00
20:00	定員制　32名 Group Blast 20:10-20:40 小島　なつ美	【映像 定員制　40名】 【映像】Group Centergy 20:25-20:40	■定員24名 スイムトレーニング 20:15-20:45
21:00	定員制　45名 Group Groove 21:00-21:45 小島　なつ美	定員制　45名 ボディデザイン ピラティス 21:00-21:45 佐藤　嘉美	■有料制 フィンスクール【上級】 21:00-22:00

木曜日

通常営業開始　9：30

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00		◆ 定員制　40名 週替わりヨーガ 10:00-10:45 山田　多佳子 奇数週：美曲線ヨーガ 偶数週：カジュアルリズムヨーガ カジュアルリズムヨーガの参加にはシューズが必要です。	
10:30	定員制　45名 らくらくエアロ 10:50-11:20 丸川　博史		■整理券・32名 アクアダンス 10:30-11:00 増田　祥子
11:00		ベビーミライク 11:15-12:15	
11:30	定員制　45名 バーニングエアロ 11:40-12:10 丸川　博史		■定員24名 スイムトレーニング 11:30-12:00
12:00			■有料制 パーソナルレッスン 12:00-12:30
12:30	定員制　45名 Group Fight 12:30-13:00 三浦　莉奈	定員制　45名 トラディショナルヨーガ 12:30-13:15 前田　京子	■有料制 スイムスクール【スタート初級】【中上級】 12:30-13:30
13:00	定員制　40名 Group Centergy 13:25-14:10 三浦　莉奈		
14:00		■有料制 REBORNS FIT 14:00-15:00 木地谷　大河	■有料制 フィンスクール【上級】 14:00-15:00
14:30	定員制　45名 ヴォーカリズム 14:30-15:00 御手洗　香代		
15:00	定員制　45名 トラディショナルヨーガ 15:20-15:50 舛川　朝子	定員制　45名 ハーモニズム 15:20-15:50 御手洗　香代	
15:30			キッズスイム 15:30-18:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
16:00	定員制　35名 美脊柱ヨーガ 16:10-16:40 舛川　朝子	■有料制 太極拳スクール 16:10-17:10 増岡　美奈江	
19:00	※女性専用 定員制 9名 infinity kick ～インフィニティ キック～ 19:25-19:45 関根　姫夏	【映像 定員制　45名】 【映像】Group Fight 19:20-19:50	
19:30			■整理券・32名 スマイルアクアダンス 19:50-20:20 本田　佑輝
20:00	【ビギナークラス 定員制 28名】 TOBIPPA 20:15-20:30 中澤　穂乃香	定員制 45名 Group Groove 20:10-20:40 関根　姫夏	
20:30			■有料制 スイムスクール【上級】 20:30-21:30
21:00	定員制　32名 Group Blast 21:00-21:45 中澤　穂乃香	定員制　45名 トラディショナルヨーガ 21:00-21:45 美宅　玲子	
21:30			■有料制 パーソナルレッスン 21:30-22:00

土曜日

通常営業開始　9：30

	スタジオA	スタジオB	プール
9:30		ミライクスクール 8:30-12:30	キッズスイム 8:30-9:30
10:00	定員制　45名 らくらくエアロ 10:00-10:30 MASATO		ベビースイミング 10:00-11:30
10:30	定員制　45名 バーニングエアロ 10:50-11:20 MASATO		
11:30	定員制　32名 Group Blast 11:40-12:10 中澤　穂乃香		■整理券・32名 アクアシェイプ 11:35-12:05 中桐　桃代
12:30	定員制　28名 TOBIPPA 12:40-13:10 中澤　穂乃香		■有料制 スイムスクール【初中級】【中上級】 12:30-13:30
13:00		定員制　45名 トラディショナルヨーガ 13:15-13:45 小坂　京子	
13:30	定員制　32名 バーニングステップ 13:30-14:00 依田　直也		■定員24名 スイムトレーニング 13:35-14:05
14:00	定員制　45名 エンジョイエアロ 14:20-14:50 依田　直也	定員制　40名 パワーヨーガ 14:05-14:35 小坂　京子	
14:30			キッズスイム 14:30-18:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
15:00	定員制 10名 VOLTBOX 15:20-15:40 木地谷　大河	定員制　45名 ボディデザイン ピラティス 15:15-16:00 原田　正美	
16:00	※女性専用 【ビギナークラス 定員制 9名】 infinity kick ～インフィニティ キック～ 16:05-16:25 藤本　純里	【映像 定員制　40名】 【映像】 Group Centergy 16:15-16:45	
16:30	※女性専用 定員制 9名 infinity kick ～インフィニティ キック～ 16:40-17:00 藤本　純里		
19:00			■有料制 マスターズサークル 19:00-20:00

通常営業時間施設利用終了　20：50　通常営業終了　21：00

日曜日

通常営業開始　9：30

	スタジオA	スタジオB	プール
9:30		ミライクスクール 8:30-12:30	キッズスイム 8:30-9:30 9:30-10:30 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
10:30	定員制　45名 フレグランスグリーンヨーガ 10:30-11:10 山田　朋恵		■整理券・32名 リキッドヨーガラテン 10:50-11:20 森　裕子
11:00			■有料制 パーソナルレッスン 11:25-11:55
11:30	定員制　45名 Group Fight 11:30-12:15 山田　朋恵		
12:00			キッズスイム 12:00-13:00 ※プログラム上準備のため前後10分も使用コースに含む
12:30	定員制　45名 Group Groove 12:45-13:30 明松　康太郎		
13:00		【映像】 Group Fight 13:00-13:45	
13:30			■有料制 スイムスクール【初中級】 13:30-14:30
14:00	定員制　40名 Group Centergy 14:10-14:55 三浦　莉奈	定員制　45名 ZUMBA 14:25-15:10 小松　真太郎	
14:30			■有料制 フィンスクール【中級】 14:30-15:30
15:00	※女性専用　定員制　40名 infinity flow 15:20-15:50 山田　朋恵		
15:30			■有料制 スイムスクール【マスターズクラス】 15:45-16:45
16:00	定員制　45名 トラディショナルヨーガ 16:15-17：00 前田　京子	【映像 定員制　45名】 【映像】 Group Fight 16:05-16:35	
16:30			■有料制 KAICA使用枠 (1コース)
17:00		定員制　45名 フリースタイルSTAGE 17:10-17:55 松本　真実	

通常営業時間施設利用終了　19：50　通常営業終了　20：00

ビギナークラス：ご入会から12ヶ月以内の方限定のクラスとなります。

スタジオWEB予約について、ご不明点は館内の配布物をご覧いただくか、お近くのキャストまでお尋ね下さい。
ご登録はフロントにてお願い致します。

通常営業時間施設利用終了　２２：５０　通常営業終了　２３：００

隔週レッスンのお知らせ

◆　・・・このマークは、隔週レッスンです。
奇数週・偶数週 によって担当者もしくはレッスン内容が変更いたしますのでご了承ください。
【木曜日】
・週替わりヨーガ　10：00-10：45
奇数週：美曲線ヨーガ　/　偶数週：カジュアルリズムヨーガ
※カジュアルリズムヨーガはシューズ必要クラスです。

新レッスンのお知らせ

【ＶＯＬＴＪＵＭＰ】
暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身をボディメイクするプログラム。

ご予約不要のフィットネスシアター

・・・このマークは、映像レッスンです。
- ・スタジオ内に設置した大型スクリーンに映像を投影した映像レッスンです。
- ・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
- ・参加は先着順となります。
- ・時間や枠は変更になる場合もございます。予めご了承ください。

□　有料制について　（■有料制）
・有料制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。

ビギナークラスとは…

ご入会から12ヶ月以内の方限定でご参加いただけるスタジオレッスンです。
初心者の方でもご気軽に参加できるレッスンとなっております。
※　🟦　青い表示のレッスンがビギナークラスです。
※時間や枠に関しては変更になる場合もございます。予めご了承ください。