2024年4月　スタジオ・アクアスケジュール　【確定】※3/11(月)変更版

MEGALOS MACHIDA Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

通常営業開始 9：00 （24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）

スタジオA
- 9：25～9：30 ラジオ体操
- 【web予約：定員73名】リトモス 45 10:00～10:45 長沼 淳子
- 【web予約：定員73名】エンジョイエアロ 40 11:10～11:50 大里 清美
- 【web予約：定員68名】健美操45 12:05～12:50 中谷 一江
- 【web予約：定員73名】ヴォーカリズム45 13:05～13:50 中谷 一江
- 【web予約：定員68名】ヒーリング アロマヨーガ 45 14:05～14:50 田中 江里香
- 【web予約：定員40名】美脊柱ヨーガ 30 15:05～15:35 田中 江里香
- キッズチアダンス キッズクラス 16:00～16:50
- キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00～18:00
- «有料スクール» バレエスクール 60 19:20～20:20 泉 恵理
- 【web予約：定員37名】Group Power 45 21:00～21:45 山内 椋太

スタジオB
- 【映像レッスン：定員30名】【映像】Group Fight 45 9:35～10:20
- 【有料スクール】シニア向け健康スクール 10:50～11:50 キャスト
- 【先着制：10名】コンディショニングボール 12:10～12:20
- 【先着制：7名】GRID 12:35～12:45
- 【web予約：定員35名】Group Centergy 45 13:05～13:50 幸福 陽子
- 【web予約：定員45名】エンジョイエアロ 40 14:15～14:55 田部 百合恵
- キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10
- キッズ空手 中上級クラス 17:10～18:10
- 【先着制:7名】ウェーブストレッチ 19:25～19:35
- 【web予約：定員45名】Group Fight 45 20:00～20:45 木村 勇吹
- 【映像レッスン：定員30名】【映像LIVE】MOSSA 60 21:30-22:30

3Fショートプログラム
- 【定員：8名】ウェーブストレッチ 14:30～14:40
- 【定員：8名】GRID 15:30～15：40
- 【定員：8名】GRID 19:00～19:10

プール
- アクアシェイプ 10:20～10:50 中谷 一江
- ■スクール制 リボーンズスイム 11：00～12：00 / パーソナルレッスン【有料】10:55～11:25
- パーソナルレッスン【有料】11:30～12:00 / フィンスイム 12:00～12:20
- スイム トレーニング 12:25～12:55
- ■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00
- 平泳ぎバタフライ＜入門＞ 14:05～14:25
- キッズ 15:00～16:00
- ジュニア1 16:00～17:00
- ジュニア2 17:00～18:00
- ジュニア3 18:00～19:00 / 選手 18:00～20:30

プール利用時間 22：50 館内退出時間 23：00
（24時間会員＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員はマシンジムの夜間利用可能）

火曜日

通常営業開始 9：00 （24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）

スタジオA
- 【web予約：定員68名】ヒーリングアロマヨーガ 45 9:30～10:15 きよみ
- 【web予約：定員73名】フラダンス 45 10:30～11:15 chie
- 【web予約：定員73名】ZUMBA 45 11:30～12:15 秋山 拓実
- 【web予約：定員68名】トラディショナルヨーガ 30 12:40～13:10 田中 江里香
- 【web予約：定員68名】シェイプヨーガ30 13:30～14:00 田中 江里香
- 【web予約：定員73名】太極拳45 14:15～15:00 畑 明子
- 【有料レッスン】オリジナルステップ 45 15:15～16:00 秋山 美由紀
- ミライク キッズクラス 16:30～17:30
- ミライク ジュニアクラス 17:30～18:30
- 【先着制:7名】ウェーブストレッチ 19：15～19：25
- 【web予約：定員30名】TOBIPPA 15 20:00～20:15 相馬 里奈
- 【web予約：定員45名】Group Blast 45 20:55～21:40 林山 幹

スタジオB
- 【映像レッスン：定員30名】【映像LIVE】太極拳60 9:30～10:30 木下 彩
- 【WEB予約：定員35名】Group Blast30 10:50～11:20 山川 麻衣
- 【WEB予約：定員45名】Group Fight30 11:45～12:15 相馬 里奈
- 【WEB予約：定員45名】エンジョイエアロ 30 12:35～13:05 秋山 拓実
- 【WEB予約：定員45名】アドバンスエアロ 30 13:20～13:50 秋山 美由紀
- 【WEB予約：定員35名】アドバンスステップ 45 14:05～14:50 秋山 美由紀
- 【WEB予約：定員45名】BAILA BAILA 45 15:05～15:50 奈良 夢
- キッズチアダンス キッズクラス 16:00～16:50
- キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00～18:00
- 【WEB予約：定員45名】ZUMBA 45 19:50～20:35 トビー
- 【web予約：定員11名】infinity Kick20 20:50～21:10 相馬 里奈 女性限定
- 【映像レッスン：定員30名】【映像LIVE】MOSSA 60 21:30-22:30

3Fショートプログラム
- 【定員：8名】コンディショニングボール 13:30-13:40
- 【定員：8名】タイガーテール 14:30～14：40
- 【定員：8名】ウェーブストレッチ 15:30～15：40

プール
- ベビースクール 10:30～12:00
- クロール背泳ぎ＜応用＞ 12:05～12:25
- クロール背泳ぎ＜入門＞ 12:30～12:50
- ■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00
- パーソナルレッスン【有料】14:05～14:35
- キッズ 15:00～16:00
- ジュニア1 16:00～17:00
- ジュニア2 17:00～18:00
- ジュニア3 18:00～19:00 / 選手 18:00～20:30 / ■スクール制 スイムスクール 20:00～21:00
- スイム トレーニング 21：05～21：35

プール利用時間 22：50 館内退出時間 23：00
（24時間会員＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員はマシンジムの夜間利用可能）

水曜日

通常営業開始 9：00 （24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）

スタジオA
- 9：25～9：30 ラジオ体操
- 【web予約：定員73名】エンジョイエアロ 40 9:45～10:25 増田 深雪
- 【web予約：定員73名】ZUMBA45 10:45～11:30 ASA
- 【web予約：定員68名】ボディデザイン ピラティス 45 11:45～12:30 増田 深雪
- 【有料スクール】シニア向け健康スクール 12:45～13:45 キャスト
- 【web予約：定員27名】バレエ ～バーレッスン～30 14:30～15:00 泉 恵理
- 【web予約：定員73名】バレエ30 15:20～15:50 泉 恵理
- キッズバレエ1 16:10～17:10
- キッズバレエ2 17:10～18:10
- キッズバレエ3 18:10～19:10
- 【web予約：定員73名】ジャズダンス45 19:25～20:10 SAKURA
- 【web予約：定員30名】VOLT JUMP30 20:30～21:00 中原 香風
- 【web予約：定員73名】リトモス45 21:20～22：05 長沼 淳子

スタジオB
- 【web予約：定員35名】Group Centergy 30 9:50～10:20 林山 幹
- 【web予約：定員45名】バーニングエアロ 30 10:50～11:20 増田 深雪
- 【web予約：定員45名】BAILA BAILA 45 11:40～12:25 力石 美香
- 【先着制：10名】コンディショニングボール 12：50～13：00
- 【web予約：定員45名】Group Groove30 13:30～14:00 林山 幹
- 【web予約：定員41名】かんたんストレッチ 30 14:20～14:50 林山 幹
- 【映像レッスン：定員30名】【映像】Group Centergy30 15:20～15:50
- キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10
- キッズ空手 中上級クラス 17:10～18:10
- 【映像レッスン：定員30名】【映像】ヨーガ30 18:30～19：00
- 【先着制：10名】コンディショニングボール 19：15～19：25
- 【web予約：定員35名】infinity flow30 19：40～20:10 中原香風 女性限定
- 【先着制：7名】GRID 20:50～21:00
- 【映像レッスン：定員30名】【映像LIVE】MOSSA 60 21:30-22:30

3Fショートプログラム
- 【定員：8名】コンディショニングボール 10:30～10:40
- 【定員：8名】GRID 11：30～11：40
- 【定員：8名】ウェーブストレッチ 13:30-13:40
- 【定員：8名】コンディショニングボール 15：30～15：40
- 【定員：8名】GRID 16:30～16：40

プール
- すっきり 肩・腰・膝 9:25～9:45
- インストラクターオリジナルアクア 10:25～10:55 吉田 賢一
- インストラクターオリジナルアクア 11:05～11:35 吉田 賢一
- ■登録制 マスターズサークル 12:00～13:00
- ■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00
- パーソナルレッスン【有料】14:05～14:35
- キッズ 15:00～16:00
- ジュニア1 16:00～17:00
- ジュニア2 17:00～18:00
- ジュニア3 18:00～19:00 / 選手 18:00～20:30 / ■スクール制 スイムスクール 20:00～21:00
- スイム トレーニング 21：05～21：35

プール利用時間 22：50 館内退出時間 23：00
（24時間会員＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員はマシンジムの夜間利用可能）

木曜日

通常営業開始 9：00 （24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）

スタジオA
- 【web予約：定員73名】エンジョイエアロ 40 10:00～10:40 山岸 厚子
- 【web予約：定員73名】バーニングエアロ30 11:00～11:30 山岸 厚子
- 【web予約：定員68名】ボディデザイン ピラティス 45 11:50～12:35 山岸 厚子
- 【有料スクール】シニア向け健康スクール 12:55～13:55 キャスト
- 【web予約：定員68名】やすらぎヨーガ 30 14：10～14：40 中原 邦子
- 【web予約：定員68名】トラディショナルヨーガ 45 15:00～15:45 中原 邦子
- キッズバレエ1 16:10～17:10
- キッズバレエ2 17:10～18:10
- キッズバレエ3 18:10～19:10
- 【web予約：定員68名】やすらぎヨーガ30 19:30～20:00 林山幹
- 【web予約：定員50名】Group Centergy 45 20:15～21:00 林山幹
- 【web予約：定員73名】Group Groove 30 21:20～21:50 伊藤 和愛

スタジオB
- 【web予約：定員35名】Group Centergy 45 9:55～10:40 幸福 陽子
- 【web予約：定員45名】フラダンス45 11:00～11:45 町田 あけみ
- 【先着制：10名】健康運動教室 12:35～12:45
- 【web予約：定員45名】ZUMBA45 13:15～14:00 TOMOKO
- 【web予約：定員45名】ラテンエクスプレス コンサルサ 30 14：15～14：45 TOMOKO
- 【web予約：定員45名】リトモス 45 15:00～15:45 HONA
- ミライク キッズクラス 16:00～17:00
- ミライク ジュニアクラス 17:00～18:00
- ミライクRUN 18:00～19:00
- 【web予約：定員12名】VOLTBOXstart20 19：50～20：10 伊藤 和愛
- 【web予約：定員12名】VOLTBOX maximum 30 20:30～21:00 伊藤 和愛
- 【映像レッスン：定員30名】【映像LIVE】MOSSA 60 21:30-22:30

3Fショートプログラム
- 【定員：8名】ウェーブストレッチ 10:30～10：40
- 【定員：8名】ひめトレ 11:00～11：10
- 【有料イベント】歩いて天国会 13:15～13:55
- 【定員：8名】ウェーブストレッチ 15：00～15：10

プール
- ベビースクール 10:30～12:00
- スイム トレーニング 12:25～12:55
- ■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00 / リボーンズスイム 13：00～14：00
- パーソナルレッスン【有料】14:05～14:35 / 平泳ぎバタフライ（応用）14：05～14：25
- キッズ 15:00～16:00
- ジュニア1 16:00～17:00
- ジュニア2 17:00～18:00
- ジュニア3 18:00～19:00 / 選手 18:00～20:30

マシンジム・プール利用時間 22：50
施設閉館時間 23：00

土曜日

営業開始 9：00

スタジオA
- ミライク ジュニアクラス 9:00～10:00
- 【web予約：定員73名】リトモス45 11:10～11:55 MIYA
- 【web予約：定員73名】エンジョイエアロ 40 12:10～12:50 金田 あけみ
- 【web予約：定員68名】トラディショナルヨーガ 45 13:10～13:55 金田あけみ
- 【web予約：定員73名】アドバンス エアロ 45 14:15～15:00 金田 あけみ
- 【有料レッスン】オリジナルエアロ 45 15:15～16:00 金田 あけみ
- 【web予約：定員45名】Group Blast 45 16:30～17:15 林山 幹

スタジオB
- ミライク キッズクラス 9:00～10:00
- ミライク ジュニアクラス 10:00～11:00
- ミライク キッズクラス 11:00～12:00
- 【web予約：定員45名】ShowStyle Dance30 12:15～12:45 MIYA
- 【web予約：定員12名】VOLTBOX20 13:10～13:30 伊藤 和愛
- 【web予約：定員35名】infinity flow30 13:50～14:20 中原 香風 女性限定
- 【web予約：定員45名】Group Fight 45 14:35～15:20 伊藤 和愛
- 【有料キッズイベント】キッズストリート ダンスイベント 15:30～16:30
- 【web予約：定員45名】ZUMBA 45 16:50～17:35 長谷川 なごみ

3Fショートプログラム
- 【定員：8名】GRID 11：30～11：40
- 【定員：8名】コンディショニングボール 13：30～13：40
- 【定員：8名】タイガーテール 15：00～15：10
- 【定員：8名】ウェーブストレッチ 16：30～16：40

プール
- 選手 6:00～9:30
- ジュニア1 9:30～10:30
- ベビースクール 10:30～12:00
- アクアダンス30 12:40～13:10 倉田 幸
- キッズ 13:30～14:30
- キッズ 14:30～15:30
- ジュニア1 15:30～16:30
- ジュニア2 16:30～17:30
- ジュニア3 17:30～18:30
- アクアシェイプ 19:40～20:10 早川 陽佑

プール利用時間 20：50 館内退出時間 21：00
（24時間会員＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員はマシンジムの夜間利用可能）

日曜日

営業開始 9：00 （24時間＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員は除く）

スタジオA
- ミライク キッズクラス 9:00～10:00
- 【web予約：定員68名】ボディデザイン ピラティス30 11:00～11:30 岸本ひろみ
- 【web予約：定員68名】トラディショナルヨーガ45 11:45～12:30 岸本ひろみ
- 【先着制：10名】ウェーブストレッチ 12：50～13：00
- 【web予約：定員50名】Group Centergy 45 13:30～14:15 林山 幹
- 【web予約：定員37名】Group Power 45 14:35～15:20 林山 幹
- 【web予約：定員30名】TOBIPPA 30 15:40～16:10 相馬 里奈
- 【web予約：定員73名】Group Groove 45 16:30～17:15 林山 幹
- 【web予約：定員68名】トラディショナルヨーガ30 17:50～18:20 林山 幹

スタジオB
- ミライク RUN 9:00～10:00
- ミライク キッズクラス 10:00～11:00
- ミライク ジュニアクラス 11:00～12:00
- ミライク キッズクラス 12:00～13:00
- 【web予約：定員45名】ZUMBA 45 13:20～14:05 岸本 ひろみ
- 【web予約：定員11名】infinity Kick20 14:40～15:00 相馬 里奈 女性限定
- 【先着制：7名】GRID 15:50～16：00
- 【先着制：10名】コンディショニングボール 16:50～17：00

3Fショートプログラム
- KAICA 13:30～14:30 / キッズパーソナル 11:30～12:00 13:30～14:00
- 【定員：8名】コンディショニングボール 11：30～11：40

プール
- 選手 6：00～9：30
- ジュニア1 9:30～10:30
- キッズ 10:30～11:30
- キッズ 11:30～12:30
- 少人数キッズ 12:30～13:30
- 選手 13:30～16:00
- アクアダンス30 16:05～16:35 早川 陽佑
- キッズパーソナル 17：00～17：30 / マスターズサークル 17：00～18：00

プール利用時間 19：50 館内退出時間 20：00
（24時間会員＆ﾅｲﾄﾓｰﾆﾝｸﾞ会員はマシンジムの夜間利用可能）

□ クラス説明
- のレッスンは初めての方も安心してご参加できるクラスです。
- のレッスンは新設レッスン・時間変更・担当者変更のクラスです。
- のレッスンは映像レッスンのクラスです。
- のレッスンはWEB予約無しでご参加可能クラスです。
- のレッスンは入会後１年未満の方限定クラスです。

□ WEB予約システム導入クラス
- ・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
- ・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
- ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
- ・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
- ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
- ・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
- ・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。

□ ショートプログラム詳細
- ・3階ショートプログラムの開始5分前から終了5分後まではコミュニティエリア(元ラウンジ付近)はご利用いただけません。
- ・3階ショートプログラムの開始5分前に8名以上お集まりの場合は、ご参加の方を抽選にて決定させていただきます。
- ・2階スタジオショートプログラムはツール個数分の先着制レッスンとさせていただきます。

□ 有料制のクラス ①バレエ ②オリジナルステップ ③オリジナルエアロ
・有料制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。

□ スタジオレンタルについて
スタジオレッスンを実施していない時間帯はスタジオの貸し出しを行っております。
60分毎/550円（税込） ※詳細はキャストまでお尋ねください。

□ 4月変更版スケジュールについて
- ・スタジオ定員が変更となります。詳細は各クラス定員をご覧ください。
- ・当スケジュールは社員定期異動のため3/3(月)告知版から変更箇所が出ております。