2024年5月スタジオ・アクアスケジュール

店舗情報		
■営業時間	火曜日～金曜日	9:30-23:00
	土曜日	9:30-21:00
	日曜日・祝日	9:30-20:00
■休館日	毎週月曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS

MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua

火曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 西村 知里
- 【定員制】40名 ラテンパシオン 10:45-11:30 石関 みどり
- 【定員制】35名 オリジナルコンディショニング 11:45-12:15 金子 智恵
- 【定員制】40名 ラテンエクスプレス 12:30-13:15 金子 智恵
- 【定員制】40名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 13:30-14:00 西澤 竜一
- 【定員制】40名 Group Fight 14:15-14:45 原田 征哉
- ミライクRUN スクール 17:30-18:30
- 【定員制】35名 バーニングステップ 19:00-19:30 小田 忠明
- 【定員制】20名 VOLTBOX 20:00-20:20 木坂 碧
- 【定員制】20名 【ビギナークラス】 🔰 VOLTBOX 20:30-20:50 木坂 碧
- 【定員制】30名 TOBIPPA 21:15-21:45 木坂 碧

スタジオB
- 【定員制】32名 フラダンス 10:00-10:30 林 啓子
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 10:55-11:25 西村 知里
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 11:45-12:15 石関 みどり
- 【定員制】27名 下半身トレーニング 12:30-12:45 ★予約不要
- 【定員制】27名 ストレッチポール 12:55-13:10 ★予約不要
- 【定員制】32名 パワーヨーガ 13:30-14:00 岸川 ゆき
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:15-14:45 岸川 ゆき
- キッズ空手 スクール ［キッズ］ 16:30-17:30
- キッズ空手 スクール ［ジュニア］ 17:35-18:35
- 【定員制】27名 ウエストトレーニング 19:20-19:35 ★予約不要
- 【定員制】32名 1.3週目 トラディショナルヨーガ 2.4週目 パワーヨーガ 5週目 美脊柱ヨーガ 19:50-20:35 小田 忠明
- 【定員制】27名 Group Groove 20:50-21:20 伊藤 昭平
- 【定員制】27名 ストレッチポール 21:40-21:55 ★予約不要

ホットスタジオ
- 【定員制】12名 ¥ REBORNS スクール 11:00-12:00
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガリセット 骨盤 13:15-14:00 Aki
- ♥【定員制】20名 ホットスタイル ピラティス 14:30-15:15 福永 恭子
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷え むくみ 19:45-20:30 miyukichi

プール
- ベビースクール 10:30-12:00
- クロール・背泳ぎ（入門） 12:50-13:10(定員24名) 谷
- アクアダンス （定員36名） 13:15-13:45 米田 幹子
- ¥ パーソナルレッスン 14:00-14:30 篠原
- ¥ パーソナルレッスン 14:30-15:00 篠原・矢吹
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- ¥ マスターズサークル 20:30-21:30 榎本

水曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】35名 ヒーリング アロマヨーガ 10:00-10:45 高屋 由紀子
- 【定員制】40名 リピュアウォーク 11:00-11:30 新井 公久枝
- 【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:50-12:20 御手洗 香代
- 【定員制】40名 ハーモニズム 12:35-13:05 御手洗 香代
- 【定員制】35名 美曲線ヨーガ 13:35-14:05 美宅 玲子
- 【定員制】40名 ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:30-16:00 小山 江里子
- ミライクRUN スクール 17:30-18:30
- 【定員制】30名 TOBIPPA 19:30-20:00 木坂 碧
- 【定員制】35名 Group Blast 20:30-21:00 小松 明日美
- 【定員制】35名 Group Centergy 21:20-22:05 小松 明日美

スタジオB
- 【定員制】27名 ラテンエクスプレス コンサルサ 10:10-10:40 中島 範子
- 【定員制】32名 太極拳 11:00-11:30 増岡 美奈江
- ¥ 太極拳 11:40-12:10 増岡 美奈江
- 【定員制】21名 バレエ~バーレッスン~ 12:40-13:10 KAKO
- 【定員制】21名 バレエ 13:25-14:10 KAKO
- 【定員制】32名 ボディデザインピラティス 14:55-15:25 美宅 玲子
- キッズバレエ スクール [リトル] 16:00-17:00
- キッズバレエ スクール [ベーシック] 17:00-18:00
- 【定員制】27名 ストレッチポール 19:40-19:55 ★予約不要
- 【定員制】27名 下半身トレーニング 20:10-20:25 ★予約不要
- 【定員制】27名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 20:45-21:15 万里
- ¥ ハウスダンススクール 21:30-22:30 万里

ホットスタジオ
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガベーシック （中温クラス） 14:30-15:15 御手洗 香代
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガ 腰痛リセット 16:10-16:55 房枝
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 20:00-20:45 房枝

プール
- キッズスクール 9：45-10:45 キッズスクール利用コース ：最大3コース
- すっきり肩・膝（定員24名） 11:00-11:20
- 平泳ぎ・バタフライ（入門） 11:35-11:55(定員24名) 榎本
- ¥ スイムスクール 12:00-13:00 初級 田村 中上級 榎本
- Liquid YOGA (定員36名) 13:30-14:00 森 裕子
- アクアダンス (定員36名) 14:05-14:35 森 裕子
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。

木曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄
- 【定員制】40名 バーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄
- 【定員制】40名 DanSing® 11:40-12:10 高木 愛澄
- 【定員制】35名 Group Power 12:30-13:00 宮崎 亜弥
- 【定員制】35名 バーニングステップ 13:15-14:00 松原 恵子
- 【定員制】40名 WORKOUT-hitsong 14:15-14:45 伊藤 昭平
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:00-15:30 長谷川 なごみ
- キッズ チアリーディング スクール [キッズ] 16:30-17:30
- キッズ チアリーディング スクール [ジュニア] 17:30-18:30
- 【定員制】20名 【ビギナークラス】 🔰 VOLTBOX 19:25-19:45 原田 征哉
- 【定員制】20名 VOLTBOX 20:00-20:20 原田 征哉
- 【定員制】35名 Group Power 20:40-21:10 DAIKI
- 【定員制】40名 Group Fight 21:25-22:10 DAIKI

スタジオB
- 【定員制】32名 健美操 9:50-10:35 菊池 久美
- ミライク [ベビー] 11:00-11:45
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:10 舛川 朝子
- 【定員制】32名 ペルヴィックストレッチ 13:30-14:00 小松 明日美
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:25-14:55 浅賀 麻実
- ミライク [キッズ] 16:45-17:45
- ミライク [ジュニア] 17:45-18:45
- 【定員制】27名 ヒップアップトレーニング 19:10-19:25 ★予約不要
- 【定員制】27名 ストレッチポール 19:55-20:10 ★予約不要
- 【定員制】27名 ウエストトレーニング 20:25-20:40 ★予約不要
- 【定員制】32名 Group Centergy 21:00-21:30 永井 智久

ホットスタジオ
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガリセット 骨盤 10:45-11:30 上野 瑞恵
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガベーシック （中温クラス） 13:00-13:45 浅賀 麻実
- 【定員制】20名 ホットスタイル ピラティス 20:15-21:00 山路 陽子

プール
- アクアダンス (定員36名) 11:05-11:35 米田 幹子
- ¥ スイムスクール 12:00-13:00 中上級 谷
- ¥ パーソナルレッスン 13:00-13:30 矢吹
- ¥ パーソナルレッスン 13:30-14:00 矢吹
- スイムトレーニング (定員24名) 14:00-14:30 谷
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- スイムトレーニング (定員24名) 20:25-20:55 田村
- ¥ スイムスクール 21:00-22:00 初中級 田村 上級 藤田

金曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 ナニ アロハ 9:55-10:25 木村 淳
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:40-11:10 木村 淳
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:25-11:55 秋野 朝美
- 【定員制】35名 バーニングステップ 12:10-12:40 秋野 朝美
- 【定員制】27名 ウェーブリング 12:55-13:10 ★予約不要
- 【定員制】40名 ZUMBA 13:30-14:00 菊池 良子
- 【定員制】40名 ラテンエクスプレス コンサルサ 14:15-15:00 菊池 良子
- 【定員制】30名 VOLTJUMP 19:40-20:10 Fuka
- 【定員制】40名 フリースタイルNEXT ～HIPHOP～ 20:30-21:00 Fuka
- 【定員制】40名 Group Fight 21:15-21:45 原田 征哉

スタジオB
- 【定員制】32名 太極拳 9:50-10:20 増岡 美奈江
- 【定員制】27名 ストレッチポール 10:40-10:55 ★予約不要
- ミライク [ベビー] 11:20-12:05
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:35-13:15 大山 幸子
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 13:35-14:05 大山 幸子
- 【定員制】32名 シェイプヨーガ 14:25-14:55 大山 幸子
- 【定員制】27名 ウエストトレーニング 15:15-15:30 ★予約不要
- ミライク [キッズ] 16:00-17:00
- ミライク [ジュニア] 17:00-18:00
- 🎥 【映像】 Group Groove45 19:15-20:00
- 【定員制】27名 下半身トレーニング 20:15-20:30 ★予約不要
- 【定員制】27名 ストレッチポール 20:40-20:55 ★予約不要
- ¥ ストリートダンス【入門】 21:20-22:20 Fuka

ホットスタジオ
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 19:15-20:00 髙橋 良枝

プール
- ベビースクール 10:30-12:00
- ¥ スイムスクール 12:00-13:00 初級 藤田 上級 篠原
- ¥ パーソナルレッスン 13:00-13:30 篠原
- T-crush30 (定員36名) 13：35-14：05 荻尾
- クロール・背泳ぎ（応用） 14:10-14:30（定員24名） 藤田
- キッズスクール 15:10-19:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- ¥ スイムスクール 20:00-21:00 初級 榎本 中級 藤田
- スイムトレーニング (定員24名) 21:00-21:30 榎本

【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】／【施設：23:00 CLOSE】

土曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】35名 トラディショナルヨーガ 10:00-10:30 小坂 京子
- 【定員制】35名 1.3.5週目 パワーヨーガ 2.4週目 シェイプヨーガ 10:45-11:15 小坂 京子
- 【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho
- 【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 原田 征哉
- 【定員制】20名 【ビギナークラス】 🔰 VOLTBOX 13:10-13:40 原田 征哉
- 【定員制】40名 Group Fight 14:00-14:45 玉木 陽
- 【定員制】40名 Group Groove 15:00-15:45 1.3.5週目：Fuka 2.4週目：伊藤昭平
- 【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO
- 【定員制】35名 Group Blast 17:05-17:50 宮崎 亜弥

スタジオB
- ミライク [ジュニア] 9:00-10:00 [キッズ] 10:00-11:00 [キッズ] 11:00-12:00 [キッズ] 12:00-13:00
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 13:20-13:50 MARIKO
- 【定員制】32名 Group Centergy 14:10-14:40 永井 智久
- ミライク [キッズ] 15:00-16:00
- ミライク [ジュニア] 16:00-17:00
- 【定員制】27名 下半身トレーニング 17:30-17:45 ★予約不要
- 【定員制】27名 ストレッチポール 18:00-18:15 ★予約不要

ホットスタジオ
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 11:20-12:05 加藤 聖子
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガリセット 骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子
- ♥【定員制】20名 ホットスタイルピラティス 14:15-15:00 MARIKO
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガ アドバンス 15:30-16:15 MARIKO

プール
- ベビースクール 9:50-11:30
- アクアアドバンス (定員36名) 11:30-12:00 山路 陽子
- ¥ マスターズサークル 12:05～13:05 荻尾
- キッズスクール 13:10-19:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。

【マシンジム・プール：20:50 CLOSE】／【施設：21:00 CLOSE】

日曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】35名 ボディデザイン ピラティス 9:50-10:35 葉月 ちひろ
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:50-11:30 松原 恵子
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:45-12:15 松原 恵子
- 【定員制】40名 MEGADANZ 12:30-13:15 岸川 ゆき
- 【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 13:30-14:10 岸川 ゆき
- 【定員制】40名 Group Groove 14:30-15:15 川野 星花
- 【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 星花
- 【定員制】35名 Group Power 16:15-17:00 宮崎 亜弥

スタジオB
- ミライク [ジュニア] 9:00-10:00 [キッズ] 10:00-11:00 [キッズ] 11:00-12:00 [ジュニア] 12:00-13:00
- 【定員制】27名 ストレッチポール 13:20-13:35 ★予約不要
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 13:50-14:20 浅見 由紀子
- 【定員制】32名 パワーヨーガ 14:35-15:05 岸川 ゆき
- 【定員制】27名 ウエストトレーニング 15:30-15:45 ★予約不要
- 🎥 【映像】 Group Groove30 16:10-16:40
- 🎥 【映像】 Group Fight45 17:15-18:00
- 🎥 【映像】Group Fight15 18:10-18:25

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 トラディショナルヨーガ 10:45-11:15 中村 隆
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガ アドバンス 12:30-13:15 中村 隆
- ♥【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 14:10-14:55 原田 正美

プール
- キッズスクール 9:30-10:30
- アクアシェイプ (定員36名) 10:45-11:15 寺本 強
- ベビースクール 11:35-12:35
- キッズスクール 13:00-15:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コースを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- ¥ マスターズスクール 17:00-18:00 藤田

【マシンジム・プール：19:50 CLOSE】／【施設：20:00 CLOSE】

■ 初めての方も安心してご参加できるクラス
■ 内容や担当者、時間等に変更があるクラス（点線枠表記）
🎥 フィットネスシアター(映像レッスン) 先着順でご参加できるクラス
♥ ホットヨーガクラスは女性会員様専用クラス
■ ビギナークラス…入会から1年未満の方限定のクラス

■ プールについて

・プールは毎月5の倍数日（5・10・15・20・25・30日）にフリー遊泳日となりますので、ファン系（アクア）・有料レッスン・スクール以外は休講となります。(キッズスクールは通常どおり実施します。)

・春、夏、秋、冬にはお子様を対象とした短期教室を実施致します。その場合、コースの制限などをする場合がございますので予めご了承下さい。

・プライベートレッスン（￥3,630(税込)/30分）、スイムスクール（月会費）が別途必要となります。

■ ¥ マークがついているクラスについて

・有料制のクラスです。 ※別途、参加料金が必要となります。

■ ホットヨーガクラス について

・換気の為、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。

・ホットヨーガクラスは女性会員様専用クラスです。

・4月より中温クラスが導入されました。お気軽にご参加ください。

＜全レッスンWEB予約制＞
スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く

＜運用ルール＞
・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。

＜その他＞
・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。
・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
・映像レッスンは先着順での入場となります。レッスン開始時間までにスタジオへお越しください。