

# メガロス三鷹 ★14周年★ 特別イベントスケジュール【5/10変更版】

★有料イベントの申込み方法や料金などの詳細は別途告知物をご確認ください。  
★変則スケジュールのみを掲示しております。掲示日程以外は通常通りレッスンを行います。



MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua								MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua							
5/7 (火)				5/8 (水)				5/11 (土)				5/12 (日)			
スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール
営業開始 9:30								営業開始 9:30							
【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 西村 知里	【定員制】32名 フラダンス 10:00-10:30 林 啓子			【定員制】35名 ヒーリング アロマヨガ 10:00-10:45 高屋 由紀子	【定員制】27名 ラテンエクササイズ コンサルサ 10:10-10:40 中島 純子	【定員制】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美	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30コース	【定員制】35名 トラディショナルヨーガ 10:00-10:30 小坂 京子	ミライク 【ジュニア】 9:00-10:00			【定員制】35名 ボディデザイン ピラティス 9:50-10:35 黒月 ちひろ	ミライク 【ジュニア】 9:00-10:00		キッズスクール 9:30-10:30
【定員制】40名 ラテンバシオン 10:45-11:30 石岡 みどり	【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】12名 REBORNS スクール 11:00-12:00	ベビースクール 10:30-12:00	【定員制】40名 レビューアーク 11:00-11:30 新井 公久枝	【定員制】32名 太極拳 11:00-11:30 増岡 美奈江		すっぴり肩・膝 (定員24名) 11:00-11:20	【定員制】35名 1.3.5週目 パワーヨーガ 2.4週目 シニアヨーガ 10:45-11:15 小坂 京子	【キッズ】 10:00-11:00	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:20-12:05 加藤 聖子		【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:50-11:30 松原 恵子	【キッズ】 10:00-11:00	【定員制】20名 トラディショナルヨーガ 10:45-11:15 中村 隆	アクアシェイプ (定員36名) 10:45-11:15 寺本 強
【定員制】35名 オリジナルコアフィットネス 11:45-12:15 金子 智恵	【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 11:45-12:15 石岡 みどり	★予約不要		【定員制】40名 ウォーカズム 11:50-12:20 御手洗 香代	【定員制】21名 太極拳 11:40-12:10 増岡 美奈江		平滑筋エクササイズ (入門) 11:35-11:55(定員24名) 座立	【定員制】40名 ウォーカズム 11:30-12:00 shiho	【キッズ】 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ ベーシック 11:20-12:05 加藤 聖子		【定員制】35名 エンジョイステップ 11:45-12:15 松原 恵子	【キッズ】 11:00-12:00		ベビースクール 11:35-12:35
【定員制】40名 ラテンエクササイズ 12:30-13:15 金子 智恵	【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】40名 ハーモニズム 12:35-13:05 御手洗 香代	【定員制】21名 バレエ 12:40-13:10 KAKO		スイムスクール 12:00-13:00 初級 田村 中上級 榎本	【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 原田 征哉	【キッズ】 11:00-12:00	【定員制】20名 ホットヨガ ガリセット 骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子		【定員制】40名 MEGADANZ 12:30-13:15 岸川 ゆき	【ジュニア】 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 12:30-13:15 中村 隆	
【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】32名 パワーヨーガ 13:30-14:00 岸川 ゆき	★予約不要	アクアダンス (定員36名) 13:15-13:45 米田 幹子	【有料イベント】 美曲線ヨーガ スペシャルwithチューブ 45 13:30-14:15	【定員制】21名 バレエ 13:25-14:10 KAKO		Liquid YOGA (定員36名) 13:30-14:00 森 裕子	【定員制】20名 VOLTBOX 13:10-13:40 原田 征哉	【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 13:20-13:50 MARIKO	【定員制】20名 ホットヨガ ガリセット 骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子		【定員制】35名 ストretchボール 13:20-13:35	【定員制】27名 ストretchボール 13:20-13:35	★予約不要	キッズスクール 13:00-15:30 ※ウォーキングコース マッサージボール スチームサウナを ご利用頂きます。 曜日、時間によっては 遊泳コースを ご利用頂きます。 詳しくは館内掲示 をご覧ください。
【定員制】40名 Group Fight 14:15-14:45 原田 征哉	【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:15-14:45 岸川 ゆき	★予約不要	パーソナルレッスン 14:00-14:30 森原	【定員制】40名 ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子	【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		アクアダンス (定員36名) 14:05-14:35 森 裕子	【定員制】40名 Group Fight 14:00-14:45 玉木 陽	【定員制】32名 Group Centery 14:10-14:40 永井 龍久	【定員制】20名 ホットヨガ スタイルピラティス 14:15-15:00 MARIKO		【定員制】40名 Group Groove 14:30-15:15 川野 星花	【定員制】40名 Group Groove 14:30-15:15 川野 星花	【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】20名 ホットヨガ ウエストシェイプ 14:10-14:55 原田 正美
【有料イベント】 MEGADANCE60 15:05-16:05 岸川 ゆき	待望の60分 イベント!! ぜひお楽しみ	★予約不要	パーソナルレッスン 14:30-15:00 森原・矢吹	【定員制】40名 ZUMBA 15:30-16:00 小山 江里子			【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】27名 ミライク 【キッズ】 15:00-16:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 15:30-16:15 MARIKO	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-19:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 星花	【定員制】27名 ウエストトレーニング 15:30-15:45	★予約不要	
			キッズスクール 15:10-18:30	キッズレレ スクール 【リトル】 16:00-17:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	【定員制】40名 ミライク 【ジュニア】 16:00-17:00		【定員制】20名 キッズスクール 13:10-19:30		【有料イベント】 Group Power60 16:15-17:15 小比賀(網島) 宮崎	【定員制】30名 ウエストトレーニング 16:10-16:40		
			※ウォーキングコース マッサージボール スチームサウナを ご利用頂きます。 曜日、時間によっては 遊泳コースを ご利用頂きます。 詳しくは館内掲示 をご覧ください。	キッズレレ スクール 【ベシック】 17:00-18:00			【定員制】35名 Group Blast 17:05-17:50 宮崎 亜弥	【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】20名 キッズスクール 13:10-19:30		【有料イベント】 Group Fight60 17:45-18:45 小比賀(網島) 原田	【定員制】30名 Group Groove30 16:10-16:40		
				ミライクRUN スクール 17:30-18:30			【定員制】35名 Group Blast 20:30-21:00 小松 明日美	【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】20名 キッズスクール 13:10-19:30		【有料イベント】 Group Fight45 17:15-18:00	【定員制】30名 Group Groove30 16:10-16:40		
【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】27名 ウエストトレーニング 19:20-19:35	★予約不要		【定員制】30名 TOBIPPA 19:30-20:00 木坂 碧	【定員制】27名 ストretchボール 19:40-19:55	★予約不要	【定員制】35名 Group Blast 20:30-21:00 小松 明日美	【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】20名 キッズスクール 13:10-19:30		【有料イベント】 Group Fight15 18:10-18:25	【定員制】30名 Group Groove30 16:10-16:40		
【定員制】20名 VOLTBOX 20:00-20:20 木坂 碧	【定員制】32名 ホットヨガガリセット 19:45-20:30 miyukichi	★予約不要		【定員制】35名 Group Blast 20:30-21:00 小松 明日美	【定員制】27名 ストretchボール 20:10-20:25	★予約不要	【定員制】35名 Group Blast 20:30-21:00 小松 明日美	【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】20名 キッズスクール 13:10-19:30			【定員制】30名 Group Groove30 16:10-16:40		
【定員制】20名 VOLTBOX 20:30-20:50 木坂 碧	【定員制】27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 美曲線ヨーガ 19:50-20:35 小田 忠明	★予約不要		【定員制】35名 Group Blast 20:30-21:00 小松 明日美	【定員制】27名 ストretchボール 20:10-20:25	★予約不要	【定員制】35名 Group Blast 20:30-21:00 小松 明日美	【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】20名 キッズスクール 13:10-19:30			【定員制】30名 Group Groove30 16:10-16:40		
【定員制】30名 TOBIPPA 21:15-21:45 木坂 碧	【定員制】27名 ストretchボール 21:40-21:55	★予約不要		【定員制】35名 Group Blast 20:30-21:00 小松 明日美	【定員制】27名 ストretchボール 20:10-20:25	★予約不要	【定員制】35名 Group Blast 20:30-21:00 小松 明日美	【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】20名 キッズスクール 13:10-19:30			【定員制】30名 Group Groove30 16:10-16:40		
				【定員制】35名 Group Blast 21:20-22:05 小松 明日美	【定員制】27名 ストretchボール 21:30-22:30 万里					【定員制】20名 キッズスクール 13:10-19:30			【定員制】30名 Group Groove30 16:10-16:40		
【マシジム・プール : 22:50 CLOSE】 / 【施設 : 23:00 CLOSE】								【マシジム・プール : 20:50 CLOSE】 【施設 : 21:00 CLOSE】							

網島店より小比賀コーチが帰ってきました！  
久々の60分2本立て？！  
楽しんでやり切りましょう！

# メガロス三鷹 ★14周年★ 特別イベントスケジュール

★有料イベントの申込み方法や料金などの詳細は別途告知物をご確認ください。  
 ★変則スケジュールのみを掲示しております。掲示日程以外は通常通りレッスンをを行います。

MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua				
5/18 (土)				
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール
9:30	営業開始 9:30			
10:00	<b>【定員制】35名</b> トランジショナルヨーガ 10:00-10:30 小坂 京子	ミライク [ジュニア] 9:00-10:00		
10:30	<b>【定員制】35名</b> 1.3.5週目 パワーヨーガ 2.4週目 シェイヨーガ 10:45-11:15 小坂 京子	[キッズ] 10:00-11:00		ベビースクール 9:50-11:30
11:00	<b>【定員制】40名</b> ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho	[キッズ] 11:00-12:00	<b>♥定員制】20名</b> ホットヨーガ ベーシック 11:20-12:05 加藤 聖子	
11:30		[キッズ] 12:00-13:00		アクアアドバンス (定員36名) 11:30-12:00 山路 陽子
12:00	<b>【定員制】20名</b> VOLTBOX 12:20-12:50 原田 征哉		<b>♥定員制】20名</b> ホットヨーガリセット 骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子	マスターズサークル 12:05~13:05 狹尾
12:30	<b>【定員制】20名</b> VOLTBOX 13:10-13:40 原田 征哉	<b>【定員制】32名</b> トランジショナルヨーガ 13:20-13:50 MARIKO		
13:00	<b>【定員制】40名</b> Group Fight 14:00-14:45 玉木 陽	<b>【定員制】32名</b> Group Centergy 14:10-14:40 永井 智久	<b>♥定員制】20名</b> ホットスタイルピラティス 14:15-15:00 MARIKO	
13:30	<b>【定員制】35名</b> Group Blast 15:00-15:45 宮崎 亜弥	ミライク [キッズ] 15:00-16:00	<b>♥定員制】20名</b> ホットヨーガ アドバンス 15:30-16:15 MARIKO	キッズスクール 13:10-19:30
14:00	<b>【定員制】40名</b> ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	ミライク [ジュニア] 16:00-17:00		※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 をご覧ください。
14:30	<b>【有料イベント】</b> Group Groove60 17:05-18:05 Fuka 伊藤・川野	<b>【定員制】27名</b> 下半身トレーニング 17:30-17:45	<b>★予約不要</b>	
15:00	<b>【有料イベント】</b> VOLTJUMP45 18:30-19:15 Fuka・川野	<b>【定員制】27名</b> ストレッチボール 18:00-18:15	<b>★予約不要</b>	
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

  

MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua				
5/30 (木)				
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール
9:30	営業開始 9:30			
10:00	<b>【定員制】40名</b> エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄	健美操 9:50-10:35 菊池 久美		
10:30	<b>【定員制】40名</b> バーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄		<b>♥定員制】20名</b> ホットヨーガリセット 骨盤 10:45-11:30 上野 瑞恵	アクアダンス (定員36名) 11:05-11:35 米田 幹子
11:00	<b>【定員制】40名</b> DanSing® 11:40-12:10 高木 愛澄	ミライク [ベビー] 11:00-11:45		
11:30	<b>【定員制】35名</b> Group Power 12:30-13:00 宮崎 亜弥	<b>【定員制】32名</b> 美脊柱ヨーガ 12:30-13:10 舛川 朝子	<b>♥定員制】20名</b> ホットヨーガベーシック (中温クラス) 13:00-13:45 浅賀 麻実	スイムスクール 12:00-13:00 中上級 谷
12:00	<b>【定員制】35名</b> バーニングステップ 13:15-14:00 松原 恵子	<b>【定員制】32名</b> ベルヴィックストレッチ 13:30-14:00 小松 明日美		パーソナルレッスン 13:00-13:30 矢吹
12:30	<b>【定員制】40名</b> WORKOUT-hitsong 14:15-14:45 伊藤 昭平	<b>【定員制】32名</b> トランジショナルヨーガ 14:25-14:55 浅賀 麻実		パーソナルレッスン 13:30-14:00 矢吹
13:00	<b>【定員制】40名</b> ZUMBA 15:00-15:30 長谷川 なごみ			スイムトレーニング (定員24名) 14:00-14:30 谷
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	<b>【定員制】20名</b> ヒップアップトレーニング 19:10-19:25	<b>【定員制】27名</b> ストレッチボール 19:55-20:10	<b>★予約不要</b>	
19:30	<b>【有料イベント】</b> Group Power 20:00-21:00 DAIKI	<b>【定員制】27名</b> ウエストトレーニング 20:25-20:40	<b>★予約不要</b>	
20:00	<b>【有料イベント】</b> Group Centergy 21:00-21:30 永井 智久	<b>【定員制】32名</b> ホットスタイル ピラティス 20:15-21:00 山路 陽子	<b>★予約不要</b>	スイムトレーニング (定員24名) 20:25-20:55 田村
20:30	<b>【有料イベント】</b> Group Fight 21:20-22:20 DAIKI			スイムスクール 21:00-22:00 初中級 田村 上級 藤田
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

初めての3人でのGroove!からのVOLTJUMP! 楽しいこと間違いなし!!

MOSSAトレーナーによる豪華な2本立て!! 皆様奮ってご参加ください!

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

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