

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。

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

MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua												
5/3 (金・祝)				5/4 (土・祝)				5/5 (日・祝)				
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												
【定員制】40名 ナニアロハ 9:55-10:25 木村 淳	【定員制】32名 太極拳 9:50-10:20 増岡 美奈江			【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 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 10:40-11:10 木村 淳	【定員制】27名 ストレッチボール 10:40-10:55	★予約不要	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】35名 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				【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:50-11:30 松原 恵子		【定員制】20名 トラディショナルヨーガ 10:45-11:15 中村 隆	アクアシェイブ (定員36名) 10:45-11:15 寺本 強	
【定員制】35名 エンジョイステップ 11:25-11:55 秋野 朝美	固定2台で、「二」(二の字) 台の間からスタートします!			【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho		ミライク レッスン休講		【定員制】35名 エンジョイステップ 11:45-12:15 松原 恵子				
【有料イベント】 マルチSTEP50 12:15-13:05 秋野 朝美	【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:35-13:15 大山 幸子			【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 原田 征哉		【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】40名 MEGADANZ 12:30-13:15 岸川 ゆき		【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】40名 ZUMBA 13:30-14:00 菊池 良子	【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	★予約不要	ホットヨーガ ウエストシェイブ 13:30-14:15 森 奈苗	【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】35名 ヒーリングアロマヨーガ 13:30-14:10 岸川 ゆき	【定員制】27名 ストレッチボール 13:20-13:35	★予約不要		
【定員制】40名 ランエクスペス コンサルサ 14:15-15:00 菊池 良子	【定員制】32名 シェイヨーガ 14:25-14:55 大山 幸子		クロール・背泳ぎ (応用) 14:10-14:30 (定員24名)	【定員制】40名 Group Fight 14:00-14:45 玉木 陽	【定員制】32名 Group Centergy 14:10-14:40 永井 智久	【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】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	ホットヨーガ ウエストシェイブ 14:10-14:55 原田 正美	
	【定員制】27名 ウエストトレーニング 15:15-15:30	★予約不要		【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	【有料イベント】 私のメンジャーである「LOCK DANCE」を体感できるクラスです! 最後はシンプルなお振り子でとにかくたくさん踊ります!!	【定員制】20名 ホットヨーガ アドバンス 15:30-16:15 MARIKO		【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		
				【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	【有料イベント】 フリースタイル ～ロックダンス～ 16:00-16:50 Fuka			【定員制】35名 Group Power 16:15-17:00 宮崎 亜弥	【映像】 Group Groove30 16:10-16:40			
				【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			【映像】 Group Fight45 17:15-18:00			
					【定員制】27名 ストレッチボール 18:00-18:15	★予約不要			【映像】Group Fight15 18:10-18:25			
			【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 18:00-18:45 高橋 良枝									
【マシンジム・プール : 19:50 CLOSE】 / 【施設 : 20:00 CLOSE】												



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		【定員制】40名 リユアウォーク 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			【定員制】35名 1.3.5週目 パワーヨーガ 2.4週目 ショートヨーガ 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	キッズスクール 11:35-12:35
【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】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 ヴォーカリズム 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			【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho	[キッズ] 11:00-12:00	【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		
【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 【定員制】27名 ストレッチポール 12:55-13:10	★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			【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 原田 征哉	[キッズ] 12:00-13:00	【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		【定員制】40名 3本で背中にほくすヨ ガ！チューブも使用し ポーズを取り、強いの ある身体を作ります	【定員制】21名 バレエ 13:25-14:10 KAKO			【定員制】20名 VOLTBOX 13:10-13:40 原田 征哉	スィムスクール 12:00-13:00 初級 田村 中上級 榎本	【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 13:20-13:50 MARIKO		【定員制】35名 ストretchポール 13:20-13:35	[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 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		【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 瑠子			【定員制】40名 Group Fight 14:00-14:45 玉木 陽	Liquid YOGA (定員36名) 13:30-14:00 森 裕子	【定員制】20名 Group Centery 14:10-14:40 永井 龍久		【定員制】32名 ホットヨガ ウエストシェイプ 14:10-14:55 原田 正美	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
【定員制】40名 MEGADANCE60 15:05-16:05 岸川 ゆき	【有料イベント】			【定員制】40名 ZUMBA 15:30-16:00 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 瑠子			【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	アガアダンス (定員36名) 14:05-14:35 森 裕子	【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】40名 Group Groove 14:30-15:15 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				【定員制】40名 キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】32名 キッズリエ スクール [リト]			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 12:00-13:00 初級 田村 中上級 榎本	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野 聖花	[ジュニア] 12:00-13:00	【定員制】20名 ホットヨガ アドバンス 14:10-14:55 原田 正美	
				キッズスクール 15:10-18:30	キッズリエ スクール [バニシング] 17:00-18:00			【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO	キッズスクール 15:10-18:30	【定員制】20名 キッズスクール 13:10-13:30		【定員制】30名 VOLTJUMP 15:30-16:00 川野			

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	【定員制】35名 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	【定員制】35名 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	【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho	[キッズ] 11:00-12:00	♥定員制】20名 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	【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 原田 征哉		♥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	マスターズサークル 12:05~13:05 狹尾
12:30	【定員制】20名 VOLTBOX 13:10-13:40 原田 征哉	【定員制】32名 トランジショナルヨーガ 13:20-13:50 MARIKO		
13:00	【定員制】40名 Group Fight 14:00-14:45 玉木 陽	【定員制】32名 Group Centergy 14:10-14:40 永井 智久	♥定員制】20名 ホットスタイルピラティス 14:15-15:00 MARIKO	
13:30	【定員制】35名 Group Blast 15:00-15:45 宮崎 亜弥	ミライク [キッズ] 15:00-16:00	♥定員制】20名 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	【定員制】40名 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	【有料イベント】 Group Groove60 17:05-18:05 Fuka 伊藤・川野	【定員制】27名 下半身トレーニング 17:30-17:45	★予約不要	
15:00	【有料イベント】 VOLTJUMP45 18:30-19:15 Fuka・川野	【定員制】27名 ストレッチボール 18:00-18:15	★予約不要	
15:30				キッズスクール 15:10-18:30
16:00				※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。
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				

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	【定員制】40名 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	【定員制】40名 バーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄		♥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	アクアダンス (定員36名) 11:05-11:35 米田 幹子
11:00	【定員制】40名 DanSing® 11:40-12:10 高木 愛澄	ミライク [ベビー] 11:00-11:45		
11:30	【定員制】35名 Group Power 12:30-13:00 宮崎 亜弥	【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:10 舛川 朝子	♥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	スイムスクール 12:00-13:00 中上級 谷
12:00	【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】32名 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	【定員制】40名 WORKOUT-hitsong 14:15-14:45 伊藤 昭平	【定員制】32名 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	【定員制】40名 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				
19:30	【定員制】20名 ヒップアップトレーニング 19:10-19:25	【定員制】27名 ストレッチボール 19:55-20:10	★予約不要	
20:00	【有料イベント】 Group Power 20:00-21:00 DAIKI	【定員制】27名 ウエストトレーニング 20:25-20:40	★予約不要	
20:30	【有料イベント】 Group Centergy 21:00-21:30 永井 智久	【定員制】32名 ホットスタイル ピラティス 20:15-21:00 山路 陽子	★予約不要	スイムトレーニング (定員24名) 20:25-20:55 田村
21:00	【有料イベント】 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
21:30				
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】