



メガロス立川両館スタジオプログラム

■新型コロナウイルス対策の為、レッスン時間変更・定員変更等がございますことご理解とご協力をお願いいたします。

2020年11月 MEGALOS

	月曜日				火曜日		水曜日				木曜日				
	南館		北館		北館		南館		北館		南館		北館		
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
7:30	営業開始 9:00												7:30		
8:00	営業開始 9:00												8:00		
8:30	【定員35名】 背骨コアインテグレーション 8:25~8:55 志田 香織												8:30		
9:00	【定員35名】 Be FREE DANCE 9:15~9:45 辻 真由美												9:00		
9:30	【定員26名】 入門太極拳 9:30~10:00 増岡 美奈江	【定員23名】 エンジョイエアロ 9:45~10:15 田中 八重子	【定員35名】 トラディショナルヨーガ 9:45~10:15 瀧美 晴子	【定員24名】 ボディデザインピラティス 9:25~9:55 磯崎 晃代	【定員35名】 ヨガ 9:15~9:45 志田 香織	担当変更【定員26名】 トラディショナルヨーガ 9:30~10:00 瀧美 晴子	【定員23名】 エンジョイエアロ 9:55~10:25 尾崎 全子	【定員35名】 Be FREE DANCE 10:00~10:30 辻 真由美	【定員24名】 ウォーガズム 9:25~9:55 小須 亨	【定員26名】 エンジョイステップ 9:40~10:10 松原 恵子	【定員23名】 トラディショナルヨーガ 10:00~10:30 浅賀 麻美	【定員35名】 BAILA BAILA 9:05~9:35 葉月 ちひろ	【定員24名】 アロエエアロ 9:20~9:50 西村 知里	9:30	
10:00	【定員26名】 太極拳 10:20~10:50 増岡 美奈江	【定員23名】 ボディメイクエアロ 10:45~11:15 田中 八重子	【定員35名】 56エアロ 10:40~11:10 西村 知里	【定員24名】 ボディメイクエアロ 10:30~11:00 磯崎 晃代	【定員35名】 バーニングエアロ 10:05~10:35 MIRAY	【定員26名】 シスターダンス 11:00~11:30 打越 麗子	【定員23名】 エンジョイエアロ 10:50~11:20 MARIKO	【定員35名】 Be FREE DANCE 10:00~10:30 辻 真由美	【定員24名】 Fit-Boxing 10:40~11:10 NAOKI	【定員26名】 エンジョイエアロ 10:35~11:05 松原 恵子	【定員23名】 トラディショナルヨーガ 10:00~10:30 浅賀 麻美	【定員35名】 エンジョイステップ 10:30~11:00 西村 知里	【定員24名】 バーニングエアロ 10:45~11:15 田中 八重子	10:00	
10:30	【定員26名】 太極拳 10:20~10:50 増岡 美奈江	【定員23名】 ボディメイクエアロ 10:45~11:15 田中 八重子	【定員35名】 56エアロ 10:40~11:10 西村 知里	【定員24名】 ボディメイクエアロ 10:30~11:00 磯崎 晃代	【定員35名】 バーニングエアロ 10:05~10:35 MIRAY	【定員26名】 シスターダンス 11:00~11:30 打越 麗子	【定員23名】 エンジョイエアロ 10:50~11:20 MARIKO	【定員35名】 Be FREE DANCE 10:00~10:30 辻 真由美	【定員24名】 Fit-Boxing 10:40~11:10 NAOKI	【定員26名】 エンジョイエアロ 10:35~11:05 松原 恵子	【定員23名】 トラディショナルヨーガ 10:00~10:30 浅賀 麻美	【定員35名】 エンジョイステップ 10:30~11:00 西村 知里	【定員24名】 バーニングエアロ 10:45~11:15 田中 八重子	10:30	
11:00	【定員26名】 トラディショナルヨーガ 11:10~11:40 TOMO	【定員23名】 プーニスタイルSTAGE 11:50~12:20 井内 伸幸	【定員35名】 エンジョイエアロ 11:30~12:00 西村 知里	【定員24名】 REBORNS FUN [免疫] 11:20~11:50 大野 梨江	【定員35名】 ボディデザインピラティス 12:00~12:30 葉月 ちひろ	【定員26名】 グループフィットネス 11:40~12:10 MARIKO	【定員23名】 トラディショナルヨーガ 11:40~12:10 MARIKO	【定員35名】 トラディショナルヨーガ 11:50~12:20 中村 まさみ	【定員24名】 Fit-Boxing 11:40~12:40 NAOKI	【定員26名】 ボディデザインピラティス 11:25~11:55 城谷 崇仁	【定員23名】 アドバンスエアロ 11:30~12:00 田中 八重子	【定員35名】 ZUMBA 11:20~11:50 中島 純子	【定員24名】 アドバンスエアロ 11:30~12:00 田中 八重子	11:00	
11:30	【定員26名】 パレエ〜バーレス〜 12:00~12:30 長沼 淳子	【定員23名】 レッスン内容変更 【定員23名】オンラインレッスン VOLTHIP30 13:00~13:30 道藤 麗子	【定員35名】 グループフィットネス 12:20~12:50 村上 凌佑	【定員24名】 入門太極拳 12:30~13:00 原田 正美	【定員35名】 ボディデザインピラティス 12:00~12:30 葉月 ちひろ	【定員26名】 グループフィットネス 12:40~13:10 桂 美佳	【定員23名:VR】 LesMills BARRE 13:00~13:30	【定員35名】 トラディショナルヨーガ 13:00~13:30 丸橋 広美	【定員24名】 BAILA BAILA 13:00~13:35 尾崎 全子	【定員26名】 グループフィットネス 13:10~13:40 花村 理恵	【定員23名】 アドバンスエアロ 13:30~14:00 SACHIE	【定員35名】 ボディーデザインピラティス 13:00~13:30 磯崎 晃代	【定員24名】 ボディーデザインピラティス 13:00~13:30 磯崎 晃代	11:30	
12:00	【定員26名】 リトモス 13:40~14:10 長沼 淳子	【定員23名:VR】 LesMills BARRE 13:50~14:20	【定員35名】 木極拳 13:20~13:50 原田 正美	【定員24名】 パワフル Y's Heart beat 13:20~13:50 田中 八重子	【定員35名】 トラディショナルヨーガ 13:00~13:30 丸橋 広美	【定員26名】 ZUMBA 13:30~14:00 TOMOKO	【定員23名:VR】 やすらぎヨーガ 14:00~14:30 田中 真紀	【定員35名】 グループフィットネス 14:00~14:30 丸橋 広美	【定員24名】 1.3週目 パレエ〜バーレス〜 2.4週目 パレエ 14:00~14:30 楓 沙樹	【定員26名】 背骨コアインテグレーション 14:05~14:35 志田 香織	【定員23名】 アドバンスエアロ 14:00~14:30 小山 江里子	【定員35名】 REBORNS FUN[免疫] 13:40~14:10 菅原 武 長正	【定員24名】 アドバンスエアロ 14:00~14:30 小山 江里子	12:00	
12:30	【定員26名】 パレエ〜バーレス〜 12:00~12:30 長沼 淳子	【定員23名:VR】 レッスン内容変更 【定員23名】オンラインレッスン VOLTHIP30 13:00~13:30 道藤 麗子	【定員35名】 グループフィットネス 12:20~12:50 村上 凌佑	【定員24名】 入門太極拳 12:30~13:00 原田 正美	【定員35名】 ボディデザインピラティス 12:00~12:30 葉月 ちひろ	【定員26名】 グループフィットネス 12:40~13:10 桂 美佳	【定員23名:VR】 LesMills BARRE 13:00~13:30	【定員35名】 トラディショナルヨーガ 13:00~13:30 丸橋 広美	【定員24名】 BAILA BAILA 13:00~13:35 尾崎 全子	【定員26名】 グループフィットネス 13:10~13:40 花村 理恵	【定員23名】 アドバンスエアロ 13:30~14:00 SACHIE	【定員35名】 ボディーデザインピラティス 13:00~13:30 磯崎 晃代	【定員24名】 ボディーデザインピラティス 13:00~13:30 磯崎 晃代	12:30	
13:00	【定員26名】 リトモス 13:40~14:10 長沼 淳子	【定員23名:VR】 LesMills BARRE 13:50~14:20	【定員35名】 木極拳 13:20~13:50 原田 正美	【定員24名】 パワフル Y's Heart beat 13:20~13:50 田中 八重子	【定員35名】 トラディショナルヨーガ 13:00~13:30 丸橋 広美	【定員26名】 ZUMBA 13:30~14:00 TOMOKO	【定員23名:VR】 やすらぎヨーガ 14:00~14:30 田中 真紀	【定員35名】 グループフィットネス 14:00~14:30 丸橋 広美	【定員24名】 1.3週目 パレエ〜バーレス〜 2.4週目 パレエ 14:00~14:30 楓 沙樹	【定員26名】 背骨コアインテグレーション 14:05~14:35 志田 香織	【定員23名】 アドバンスエアロ 14:00~14:30 小山 江里子	【定員35名】 REBORNS FUN[免疫] 13:40~14:10 菅原 武 長正	【定員24名】 アドバンスエアロ 14:00~14:30 小山 江里子	13:00	
13:30	【定員26名】 リトモス 13:40~14:10 長沼 淳子	【定員23名:VR】 LesMills BARRE 13:50~14:20	【定員35名】 木極拳 13:20~13:50 原田 正美	【定員24名】 パワフル Y's Heart beat 13:20~13:50 田中 八重子	【定員35名】 トラディショナルヨーガ 13:00~13:30 丸橋 広美	【定員26名】 ZUMBA 13:30~14:00 TOMOKO	【定員23名:VR】 やすらぎヨーガ 14:00~14:30 田中 真紀	【定員35名】 グループフィットネス 14:00~14:30 丸橋 広美	【定員24名】 1.3週目 パレエ〜バーレス〜 2.4週目 パレエ 14:00~14:30 楓 沙樹	【定員26名】 背骨コアインテグレーション 14:05~14:35 志田 香織	【定員23名】 アドバンスエアロ 14:00~14:30 小山 江里子	【定員35名】 REBORNS FUN[免疫] 13:40~14:10 菅原 武 長正	【定員24名】 アドバンスエアロ 14:00~14:30 小山 江里子	13:30	
14:00	【定員26名】 リトモス 13:40~14:10 長沼 淳子	【定員23名:VR】 LesMills BARRE 13:50~14:20	【定員35名】 木極拳 13:20~13:50 原田 正美	【定員24名】 パワフル Y's Heart beat 13:20~13:50 田中 八重子	【定員35名】 トラディショナルヨーガ 13:00~13:30 丸橋 広美	【定員26名】 ZUMBA 13:30~14:00 TOMOKO	【定員23名:VR】 やすらぎヨーガ 14:00~14:30 田中 真紀	【定員35名】 グループフィットネス 14:00~14:30 丸橋 広美	【定員24名】 1.3週目 パレエ〜バーレス〜 2.4週目 パレエ 14:00~14:30 楓 沙樹	【定員26名】 背骨コアインテグレーション 14:05~14:35 志田 香織	【定員23名】 アドバンスエアロ 14:00~14:30 小山 江里子	【定員35名】 REBORNS FUN[免疫] 13:40~14:10 菅原 武 長正	【定員24名】 アドバンスエアロ 14:00~14:30 小山 江里子	14:00	
14:30	【定員26名】 バーニングエアロ 14:30~15:00 小山 江里子	【定員20名:VR】 BODYBALANCE Flexibility 14:40~15:10	【定員35名】 モムチャットフィットネス 14:35~15:05 松田 愛子	【定員24名】 トラディショナルヨーガ 14:30~15:00 村田 美和	【定員35名】 エンジョイエアロ 15:00~15:30 萬代 昌弘	【定員26名】 アドバンスエアロ 15:15~15:45 渡部 朋子	【定員23名:VR】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:30 田中 真紀	【定員35名】 グループフィットネス 15:30~16:00 丸橋 広美	【定員24名】 ジャズダンスNEXT 14:45~15:15 丸橋 沙樹	【定員26名】 ジャズダンスSTAGE 15:30~16:00 丸橋 沙樹	【定員23名】 アドバンスエアロ 15:10~15:40 中島 純子	【定員35名】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員24名】 ジャズダンスNEXT 14:40~15:10 KITAHARA	14:30	
15:00	【定員26名】 ZUMBA 15:15~15:45 小山 江里子	【定員20名:VR】 BODYBALANCE Flexibility 14:40~15:10	【定員35名】 モムチャットフィットネス 14:35~15:05 松田 愛子	【定員24名】 トラディショナルヨーガ 14:30~15:00 村田 美和	【定員35名】 エンジョイエアロ 15:00~15:30 萬代 昌弘	【定員26名】 アドバンスエアロ 15:15~15:45 渡部 朋子	【定員23名:VR】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:30 田中 真紀	【定員35名】 グループフィットネス 15:30~16:00 丸橋 広美	【定員24名】 ジャズダンスNEXT 14:45~15:15 丸橋 沙樹	【定員26名】 ジャズダンスSTAGE 15:30~16:00 丸橋 沙樹	【定員23名】 アドバンスエアロ 15:10~15:40 中島 純子	【定員35名】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員24名】 ジャズダンスNEXT 14:40~15:10 KITAHARA	15:00	
15:30	【定員26名】 ZUMBA 15:15~15:45 小山 江里子	【定員20名:VR】 BODYBALANCE Flexibility 14:40~15:10	【定員35名】 モムチャットフィットネス 14:35~15:05 松田 愛子	【定員24名】 トラディショナルヨーガ 14:30~15:00 村田 美和	【定員35名】 エンジョイエアロ 15:00~15:30 萬代 昌弘	【定員26名】 アドバンスエアロ 15:15~15:45 渡部 朋子	【定員23名:VR】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:30 田中 真紀	【定員35名】 グループフィットネス 15:30~16:00 丸橋 広美	【定員24名】 ジャズダンスNEXT 14:45~15:15 丸橋 沙樹	【定員26名】 ジャズダンスSTAGE 15:30~16:00 丸橋 沙樹	【定員23名】 アドバンスエアロ 15:10~15:40 中島 純子	【定員35名】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員24名】 ジャズダンスNEXT 14:40~15:10 KITAHARA	15:30	
16:00	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:00~16:30 小山 江里子	【定員23名:VR】 LesMills BARRE 15:10~15:40	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 バレットソールサンセシス 15:20~15:50 村田 美和	【定員35名】 エンジョイエアロ 15:00~15:30 萬代 昌弘	【定員26名】 アドバンスエアロ 15:15~15:45 渡部 朋子	【定員23名:VR】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:30 田中 真紀	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 BODYCOMBAT BEGINNER 17:00~17:30	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:00~16:30	【定員23名:VR】 SH'BAM 16:00~16:30	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	16:00	
16:30	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:00~16:30 小山 江里子	【定員23名:VR】 LesMills BARRE 15:10~15:40	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 バレットソールサンセシス 15:20~15:50 村田 美和	【定員35名】 エンジョイエアロ 15:00~15:30 萬代 昌弘	【定員26名】 アドバンスエアロ 15:15~15:45 渡部 朋子	【定員23名:VR】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:30 田中 真紀	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 BODYCOMBAT BEGINNER 17:00~17:30	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:00~16:30	【定員23名:VR】 SH'BAM 16:00~16:30	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	16:30	
17:00	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:30~17:30	【定員23名:VR】 LesMills BARRE 15:10~15:40	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 バレットソールサンセシス 15:20~15:50 村田 美和	【定員35名】 エンジョイエアロ 15:00~15:30 萬代 昌弘	【定員26名】 アドバンスエアロ 15:15~15:45 渡部 朋子	【定員23名:VR】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:30 田中 真紀	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 BODYCOMBAT BEGINNER 17:00~17:30	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:00~16:30	【定員23名:VR】 SH'BAM 16:00~16:30	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	17:00	
17:30	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:30~17:30	【定員23名:VR】 LesMills BARRE 15:10~15:40	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 バレットソールサンセシス 15:20~15:50 村田 美和	【定員35名】 エンジョイエアロ 15:00~15:30 萬代 昌弘	【定員26名】 アドバンスエアロ 15:15~15:45 渡部 朋子	【定員23名:VR】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:30 田中 真紀	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 BODYCOMBAT BEGINNER 17:00~17:30	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:00~16:30	【定員23名:VR】 SH'BAM 16:00~16:30	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	17:30	
18:00	【定員26名】 やさいピラティス 18:20~18:50 RAN	【定員23名:VR】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員35名】 エンジョイエアロ 18:35~19:05 浅見 公貴	【定員24名】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員35名】 ボディバランス BEGINNER 17:00~17:30	【定員26名】 BODYCOMBAT BEGINNER 17:00~17:30	【定員23名:VR】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員35名】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員24名】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:30~17:30	【定員23名:VR】 SH'BAM 16:00~16:30	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	18:00	
18:30	【定員26名】 やさいピラティス 18:20~18:50 RAN	【定員23名:VR】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員35名】 エンジョイエアロ 18:35~19:05 浅見 公貴	【定員24名】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員35名】 ボディバランス BEGINNER 17:00~17:30	【定員26名】 BODYCOMBAT BEGINNER 17:00~17:30	【定員23名:VR】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員35名】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員24名】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:30~17:30	【定員23名:VR】 SH'BAM 16:00~16:30	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	18:30	
19:00	【定員26名】 やさいピラティス 18:20~18:50 RAN	【定員23名:VR】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員35名】 エンジョイエアロ 18:35~19:05 浅見 公貴	【定員24名】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員35名】 ボディバランス BEGINNER 17:00~17:30	【定員26名】 BODYCOMBAT BEGINNER 17:00~17:30	【定員23名:VR】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員35名】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員24名】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:30~17:30	【定員23名:VR】 SH'BAM 16:00~16:30	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	19:00	
19:30	【定員26名】 ZUMBA 19:45~20:15 工藤 晋也	【定員23名:VR】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員35名】 ピルティフローピラティス 19:10~19:40 RAN	【定員15名】 VOLT BOX 19:00~19:20 小林 宏光	【定員35名】 グループフィットネス 19:30~20:00 丸橋 広美	【定員26名】 BODYCOMBAT BEGINNER 17:00~17:30	【定員23名:VR】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員35名】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員24名】 VOLTRUM30 19:00~19:30 微笑いづみ	【定員26名】 キッズスクール ミラク 16:30~17:30	【定員23名:VR】 SH'BAM 16:00~16:30	【定員35名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	【定員24名】 キッズスクール ミラク 15:30~16:30	19:30	
20:00	【定員26名】 ZUMBA 19:45~20:15 工藤 晋也	【定員23名:VR】 BODYBALANCE Flexibility 17:40~18:10	【定員35名】 ピルティフローピラティス 19:10~19:40 RAN												

メガロス立川両館スタジオプログラム

■新型コロナウイルス対策の為、レッスン時間変更・定員変更等がございますことご理解とご協力をお願いいたします。



時間	金曜日		土曜日				日曜日			
	南館		南館		北館		南館		北館	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
7:30	営業開始 9:00		営業開始 8:00				営業開始 8:00			
8:00					営業開始 10:00				営業開始 10:00	
8:30			【定員26名】 ウォーガリズム 8:45~9:15 小須 亨				【定員24名】 しなやかバレエストレッチ 8:45~9:15 前田 薫			
9:00							【定員24名】 バレエ〜バレレッスン〜 9:35~10:05 前田 薫		【定員23名】 Group Centergy 9:35~10:05 鈴木 琴巳	
9:30	【定員23名】 健美操 9:45~10:15 磯崎 晃代		【定員26名】 バーニングステップ 10:00~10:30 秋山 美由紀		【定員23名】 美骨盤ヨガ 10:20~10:50 中村 まさみ		【定員24名】 エンジョイエアロ 10:30~11:00 中村 まさみ		【定員23名】 エンジョイエアロ 11:00~11:30 大畑 淳一	
10:00	【定員26名】 トラディショナルヨーガ 10:15~10:45 安在 美和		※オンラインVOLTBOXはサウンドバック、 グループは使用いたしません。 【定員23名】オンラインライブレッスン VOLTBOX30 11:00~11:30 桂 美佳		【定員26名】 アドバンスステップ 10:50~11:20 秋山 美由紀		【定員23名】 パレソールシンセシス 11:10~11:40 中村 まさみ		★ベビーマイクスクール 10:45~11:30	
10:30	【定員26名】 パワーヨーガ 11:15~11:45 安在 美和		【定員23名】 アドバンスアロ 11:50~12:20 小林 亜紀恵		【定員26名】 バーニングアロ 11:45~12:15 秋山 美由紀		【定員23名】 ボテイデザインピラティス 12:00~12:30 大畑 淳一		【定員24名】 バレエ〜バレレッスン〜 10:30~11:00 KAKO	
11:00	【定員26名】 REBORNS FUN(免疫) 12:15~12:45 大野 梨江		【定員23名】 アドバンスステップ 12:35~13:05 秋山 美由紀		【定員26名】 やさいヨガ 13:00~13:30 嶋田 真		【定員26名】 ヒーリングアロマヨーガ 12:55~13:25 房枝		【定員24名】 UBOUND 11:30~12:00 樋口 直哉	
11:30	【定員26名】 Group Fight 13:05~13:35 一宮 純子		【定員23名】 ZUMBA 13:30~14:00 小林 亜紀恵		【定員26名】 エンジョイステップ 14:15~14:45 小田 忠明		【定員23名:VR】 BODYCOMBAT 13:05~13:35		【定員24名】 VOLT JUMP 13:25~13:55 一宮 純子	
12:00	【定員26名】 Group Blast 13:55~14:25 一宮 純子		【定員23名】 エンジョイステップ 14:15~14:45 小田 忠明		【定員26名】 ジャズダンスSTAGE 13:50~14:20 嶋田 真		【定員26名】 ヒーリングアロマヨーガ 13:45~14:15 加藤 聖子		【定員23名:VR】 BODYBALANCE Flexibility 13:55~14:25	
12:30	【定員26名】 ヒーリングアロマヨーガ 14:45~15:15 田中 江里香		【定員23名】 グループダンス 短期スクール 14:40~15:40 嶋田 真		【定員26名】 ZUMBA(30分クラス) 14:15~14:45 小林 亜紀恵		【定員26名】 ZUMBA 14:35~15:05 比気 桂子		【定員23名:VR】 BODYBALANCE Strength 14:45~15:15	
13:00	【定員26名】 ヒーリングアロマヨーガ 15:35~16:05 田中 江里香		【定員23名】 アドバンスアロ 15:05~15:35 小田 忠明		【定員26名】 アドバンスアロ 15:25~15:55 小林 亜紀恵		【定員23名:VR】 BODYBALANCE Strength 14:45~15:15		【定員24名】 ジャズダンスSTAGE 15:10~15:40 大内 れい子	
13:30	【定員26名】 グループダンス 短期スクール 15:00~16:00 浅見 さやか		【定員24名】 バレエ〜バレレッスン〜 15:50~16:20 泉 恵理		【定員23名】 トラディショナルヨーガ 16:00~16:30 小田 忠明		【定員26名】 トラディショナルヨーガ 16:30~17:00 村田 美和		【定員23名:VR】 LesMills BARRE BEGINNER 15:35~16:05	
14:00	【定員26名】 グループダンス 短期スクール 17:35~18:35 前田 薫		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 17:50~18:20		【定員23名】 UBOUND 16:30~17:00 勝然 美帆		【定員24名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員24名】 LesMills BARRE BEGINNER 16:00~17:00 大内 れい子	
14:30	【定員24名】 しなやかバレエストレッチ 19:00~19:30 KAKO		【定員23名:VR】 LesMills BARRE 18:40~19:10		【定員23名】 Group Power 16:00~16:30 小林 宏光		【定員24名】 VOLT BOX 19:10~19:30 土土田 康平		【定員23名:VR】 LesMills BARRE 16:25~16:55	
15:00	【定員24名】 バレエ〜バレレッスン〜 19:50~20:20 KAKO		【定員23名】 Group Groove 19:45~20:15 一宮 純子		【定員23名】 Group Fight 16:45~17:15 小田 忠明				【定員23名:VR】 LesMills BARRE 16:25~16:55	
15:30	【定員26名】 ZUMBA 20:45~21:15 比気 桂子		【定員23名】 Group Fight 20:35~21:05 樋口 直哉		【定員23名】 Group Fight 16:50~17:20 小林 宏光				【定員23名:VR】 LesMills BARRE 16:25~16:55	
16:00	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00		マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00				マシジム・プール利用時間は 17:50 まで 施設閉館時間 18:00			
16:30			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
17:00			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
17:30			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
18:00			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
18:30			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
19:00			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
19:30			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
20:00			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
20:30			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
21:00			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
21:30			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
22:00			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
22:30			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
23:00			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
23:30			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							
0:00			マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00							

新型コロナウイルス感染予防のご案内

新型コロナウイルス感染予防の為、11月プログラムは以下のよう
させていただきます。

- ・全クラス、マスク（ネックゲイター・フェイスシールド等を含む）着用でご利用ください。
- ・全クラス定員制となっております。WEB予約または整理券にてご参加ください。
- また、従来よりも参加人数を制限しております。
- ・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。

「まいMEGAネット」スタジオWEB予約のご案内

- ・全クラス【WEB予約制】となっております。
- まいMEGAネットにご登録の上、事前の予約が可能となります。ご登録方法は、キャストへお尋ねください。
- ・10月1日よりWEB予約可能枠数は4枠（1枠消化で新たに予約可）です。ゴールド会員、プラチナ会員の方は6枠予約可能となります
- ・立川店は、毎週土曜日 21:30~WEB予約開始となります。
- ・WEB予約開始時間に、翌週の土曜日~金曜日までのレッスンの予約を公開致します。
- ・WEB予約締め切りは、レッスン開始30分前です。WEB予約締め切り後の空き枠分は整理券として配布致します。尚、平日16時59分以前に開始するクラスについては定員のうち2枠分を常時(整理券枠)といたします。
- ・整理券はレッスン開始25分前よりマシンジム入口にて配布致します。
- ・平日通常営業開始30分以内にスタートするレッスンは、通常営業時間開始より配布致します。
- ・整理券取得の整列時間は、レッスン開始30分前からです。
- ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
- ・スタジオへの入場は整理番号順です。
- ・整理番号はレッスン開始30分前にまいMEGAネットにてお知らせ致します。
- ・急な休講・変更がある場合がございます。
- ・新型コロナウイルス感染予防の為、全クラス、マスク（ネックゲイター、フェイスシールド等を含む）着用でご利用ください。



メガロス立川店SNSのご案内

LINE@
お友だち募集中!

— Follow Me —

スタジオプログラムのご案内

- 有料登録制レッスンについて
- ・別途料金が必要です。体験をご希望の方はマシンジムカウンターもしくはメインフロントへお越しください。

- 映像レッスンについて
- ・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。

- 有料登録制レッスンです。
- 映像レッスンです。
- 太枠：先月から変更のあるレッスンです。
- 初めての方も安心してご参加できるレッスンです。

プールプログラム・Re・Selfプログラムのご案内

2020年4月プログラムよりスタジオプログラムは南館・北館の双方の表示となります。
プールプログラム、Re・Self(ホットヨガ)プログラムに関しては、別紙のプログラムをご確認いただきますようお願いいたします。