

メガロス立川両館スタジオプログラム【確定版】

■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。



Main program schedule table with columns for Day (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日) and Studio (スタジオA, スタジオB). Rows represent time slots from 7:30 to 23:30. Each cell contains instructor names, program titles, and capacity limits.

# メガロス立川両館スタジオプログラム【確定版】

■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。



	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25名】 ウォーガリズム 8:45~9:15 小須 亨		○キッズスクール ミライク 8:00~9:00		【定員23名】 しなやかバレエストレッチ 8:45~9:15 前田 薫		営業開始 10:00	
9:00					○キッズスクール ミライク 9:00~10:00		【定員24名】 バレエ〜バレレッスン〜 9:35~10:05 前田 薫		【定員20名】 Group Centergy 9:35~10:05 鈴木 琴巳	
9:30	【定員20名】 健美操 9:45~10:15 磯崎 晃代		【定員19名】 バーニングステップ 10:00~10:30 秋山 美由紀		【定員20名】 美骨盤ヨガ 10:20~10:50 中村 まさみ		【定員18名】 ボディデザインピラティス 10:30~11:00 藤原 由香里		【定員24名】 バレエ〜バレレッスン〜 10:30~11:00 KAKO	
10:00	【定員23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19名】 アドバンスステップ 10:50~11:20 秋山 美由紀		【定員23名】 パレトソールシンセシス 11:10~11:40 中村 まさみ		★ベビーミライクスクール 10:45~11:30	
10:30	【定員23名】 パワーヨーガ 11:15~11:45 安在 美和		【定員23名】 アドバンスエアロ 11:50~12:20 小林 亜紀恵		【定員25名】 バーニングエアロ 11:45~12:15 秋山 美由紀		【定員30名】 バーニングエアロ 11:30~12:00 藤原 由香里		【定員23名】 エンジョイエアロ 11:00~11:30 大畑 淳一	
11:00	【定員23名】 REBORNS FUN 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19名】 アドバンスステップ 12:40~13:10 小林 亜紀恵		【定員33名】 トラディショナルヨーガ 12:40~13:10 岸川 ゆき		【定員16名】 UBOUND 11:30~12:00 樋口 直哉	
11:30	【定員23名】 1,3週目 アグテジ 2,4週目 コンディショニング 【定員25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23名】 やさいいワキアスダンス 13:00~13:30 嶋田 真		【定員30名】 アドバンスエアロ 13:30~14:00 小林 亜紀恵		【定員30名】 グループグルーブ 11:15~11:45 瀬山 菜	
12:00	【定員19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23名】 ジャズダンスSTAGE 13:50~14:20 嶋田 真		【定員30名】 ZUMBA(30分クラス) 14:15~14:45 小林 亜紀恵		【定員20名】 ボディデザインピラティス 12:00~12:30 大畑 淳一	
12:30	【定員23名】 ヒーリングアロマヨーガ 14:45~15:15 田中 江里香		【定員25名】 ポテメキエアロ 15:05~15:35 小田 忠明		【定員30名】 DDD HOUSE WORKOUT 15:05~15:35 青葉		【定員30名】 ZUMBA 14:35~15:05 比気 桂子		【定員30名】 グループグルーブ 14:20~14:50 樋口 直哉	
13:00	【定員23名】 ヒーリングアロマヨーガ 15:35~16:05 田中 江里香		【定員24名】 バレエ〜バレレッスン〜 15:50~16:20 泉 恵理		【定員20名】 トラディショナルヨーガ 16:00~16:30 小田 忠明		【定員30名】 Group Power 16:00~16:30 小林 宏光		【定員30名】 グループグルーブ 15:10~15:40 大内 れい子	
13:30	【定員23名】 グループグルーブ 14:20~14:50 樋口 直哉		【定員20名】 パワーヨーガ 16:45~17:15 小田 忠明		【定員30名】 Group Fight 16:50~17:20 小林 宏光		【定員16名】 UBOUND 16:30~17:00 勝然 美帆		【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:30~17:00 村田 美和	
14:00	【定員23名】 グループグルーブ 15:10~15:40 大内 れい子		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 17:50~18:20		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
14:30	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
15:00	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
15:30	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
16:00	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
16:30	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
17:00	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
17:30	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
18:00	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
18:30	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
19:00	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
19:30	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
20:00	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
20:30	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
21:00	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
21:30	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
22:00	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
22:30	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
23:00	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
23:30	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	
0:00	【定員23名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY		【定員23名】 LesMills BARRE BEGINNER 18:20~18:50		【定員30名】 Group Groove 18:10~18:40 一宮 純子		【定員16名】 UBOUND 17:20~17:50 勝然 美帆		【定員30名】 グループグルーブ 16:00~16:30 MIRAY	

## 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、10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、毎週日曜日 19:30~WEB予約開始となります。
- ・WEB予約開始時間に、翌週の日曜日~土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



— 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：10月スケジュール暫定版より追加・変更したレッスン

## 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。

マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00