

2024年4月



【暫定版】メガロス立川両館スタジオプログラム

■暫定版の為、レッスン時間変更・担当者変更等がございますことをご理解とご協力をお願いいたします。



時間	月曜日			火曜日		水曜日			木曜日		金曜日	土曜日		日曜日				
	南館	北館		北館		南館	北館		南館	北館		南館	北館		南館	北館		
	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B	スタジオA	スタジオB	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
7:30		営業開始 7:00		営業開始 7:00			営業開始 7:00			営業開始 7:00			営業開始 8:00			営業開始 8:00		
8:00	営業開始 9:00					営業開始 9:00			営業開始 9:00				営業開始 10:00			営業開始 10:00		
8:30				【定員58名】 再得コンディショニング 8:25~8:55 志田 香織					【定員50名】 テニス 9:05~9:35 葉月 弘光				0キッズスクール ミライ 8:00~9:00					
9:00				【定員58名】 再得コンディショニング 9:15~9:45 志田 香織					【定員50名】 Be FREE DANCE 9:00~9:45 辻 真由美				0キッズスクール ミライ 9:00~10:00					
9:30	【定員30名】 入門太極拳 9:30~10:00 堀岡 美奈江	【定員58名】 ボディデザインセラピー 9:50~10:20 磯崎 晃代	【定員30名】 パーソナル 9:55~10:25 澤美 靖子	【定員50名】 パーソナル 10:00~10:30 MIRAY	REBORNSスクール 9:30~10:30	【定員30名】 エンジョイエアロ 10:00~10:45 尾崎 全子			REBORNSスクール 9:30~10:30									
10:00	【定員30名】 太極拳 10:20~10:50 堀岡 美奈江	【定員50名】 エンジョイエアロ 10:40~11:10 西村 知恵	【定員24名】 ボディメイクエアロ 10:40~11:10 磯崎 晃代	【定員37名】 ボディメイクエアロ 10:50~11:20 MIRAY	【定員15名】 VOLTBX 10:55~11:15 大野 梨江	【定員30名】 エンジョイエアロ 11:00~11:30 打越 麗子			【定員30名】 エンジョイエアロ 10:40~11:10 松原 恵子	【定員30名】 ボディデザインセラピー 10:40~11:10 福谷 崇仁	【定員30名】 ボディデザインセラピー 11:15~11:45 安在 美和							
10:30	【定員30名】 トランスダンス 11:10~11:40 TOMO	【定員50名】 エンジョイエアロ 11:25~11:55 田中 八重子	REBORNSスクール 11:30~12:30	【定員30名】 フラダンス 11:40~12:10 Sachi	【定員30名】 ボディデザインセラピー 11:45~12:15 葉月 弘光	【定員30名】 ボディデザインセラピー 11:50~12:20 MARIKO			【定員30名】 エンジョイエアロ 11:30~12:00 城谷 崇仁	【定員30名】 パーソナル 11:50~12:20 SAKURA	【定員30名】 ZUMBA 11:25~12:10 後藤 奈央	【定員30名】 パーソナル 12:00~12:30 中村 まゆみ						
11:00	【定員28名】 バレエ-バレエレッスン- 12:00~12:30 西山 敦子	【定員50名】 パーソナル 12:10~12:40 田中 八重子		【定員50名】 Group Groove 12:25~12:55 小坂 仁美	【定員58名】 ボディメイクエアロ 12:40~13:10 原田 正美	【定員30名】 ボディメイクエアロ 12:40~13:10 MARIKO			【定員30名】 ボディデザインセラピー45 12:25~13:10 磯崎 晃代	【定員30名】 Group Groove 12:30~13:00 一宮 純子	【定員30名】 ZUMBA 12:55~13:25 中村 まゆみ	【定員30名】 パーソナル 13:00~13:30 村上 凌佑						
11:30				【定員30名】 トランスダンス 13:05~13:35 原田 正美	【定員58名】 トランスダンス 13:15~13:45 勝原 美帆	【定員30名】 ZUMBA 13:30~14:15 TOMOKO			【定員50名】 ZUMBA 13:20~13:50 中村 隆	【定員50名】 ZUMBA 13:40~14:25 玉澤 明人	【定員50名】 ZUMBA 14:40~15:10 小山 江里子	【定員30名】 パーソナル 14:05~14:35 丸橋 広美						
12:00				【定員30名】 パーソナル 14:40~15:10 村田 美和	【定員30名】 パーソナル 14:40~15:10 村田 美和	【定員20名】 ジャズダンスSTAGE 14:50~15:20 楓 沙樹			【定員30名】 ZUMBA 14:10~14:40 松澤 みゆ	【定員30名】 パーソナル 14:40~15:10 小山 江里子	【定員30名】 ZUMBA 14:35~15:05 小林 亜紀恵	【定員30名】 パーソナル 15:10~15:40 丸橋 広美						
12:30				【定員50名】 ZUMBA 15:15~15:45 小山 江里子	【定員50名】 ZUMBA 15:15~15:45 小山 江里子	【定員30名】 ZUMBA 15:15~15:45 秋山 真由紀			【定員30名】 パーソナル 15:30~16:00 一宮 純子	【定員30名】 パーソナル 15:30~16:00 一宮 純子	【定員30名】 ZUMBA 15:30~16:00 田中 江里香	【定員30名】 パーソナル 16:05~16:35 秋山 真由紀						
13:00				【定員30名】 ZUMBA 16:00~16:45 小山 江里子	【定員30名】 ZUMBA 16:00~16:45 小山 江里子	【定員30名】 ZUMBA 16:05~16:35 秋山 真由紀			【定員30名】 パーソナル 16:10~16:40 小田 忠明	【定員30名】 パーソナル 16:10~16:40 小田 忠明	【定員30名】 パーソナル 16:10~16:40 小田 忠明	【定員30名】 パーソナル 16:10~16:40 小田 忠明						
13:30				【定員30名】 ZUMBA 17:15~17:30 小山 江里子	【定員30名】 ZUMBA 17:15~17:30 小山 江里子	【定員30名】 ZUMBA 17:30~18:30			【定員30名】 パーソナル 17:30~18:30	【定員30名】 パーソナル 17:30~18:30	【定員30名】 パーソナル 17:30~18:30	【定員30名】 パーソナル 17:30~18:30						
14:00				【定員30名】 ZUMBA 18:45~19:15 高澤 彩佳	【定員24名】 TOBIPPA 18:45~19:15	【定員30名】 ZUMBA 18:45~19:15			【定員30名】 パーソナル 18:30~18:45	【定員30名】 パーソナル 18:30~18:45	【定員30名】 パーソナル 18:30~18:45	【定員30名】 パーソナル 18:30~18:45						
14:30				【定員50名】 ZUMBA 19:00~19:30 森田 哲也	【定員50名】 ZUMBA 19:00~19:30 森田 哲也	【定員30名】 ZUMBA 19:00~19:30 森田 哲也			【定員30名】 パーソナル 19:00~19:30 森田 哲也	【定員30名】 パーソナル 19:00~19:30 森田 哲也	【定員30名】 パーソナル 19:00~19:30 森田 哲也	【定員30名】 パーソナル 19:00~19:30 森田 哲也						
15:00				【定員30名】 ZUMBA 19:35~20:05 森田 哲也	【定員50名】 ZUMBA 19:35~20:05 森田 哲也	【定員30名】 ZUMBA 19:35~20:05 森田 哲也			【定員30名】 パーソナル 19:35~20:05 森田 哲也	【定員30名】 パーソナル 19:35~20:05 森田 哲也	【定員30名】 パーソナル 19:35~20:05 森田 哲也	【定員30名】 パーソナル 19:35~20:05 森田 哲也						
15:30				【定員30名】 ZUMBA 20:05~20:25 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 20:05~20:25 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 20:05~20:25 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 20:05~20:25 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 20:05~20:25 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 20:05~20:25 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 20:05~20:25 丸橋 広美						
16:00				【定員30名】 ZUMBA 20:30~21:00 由井 義浩	【定員24名】 TOBIPPA 20:30~21:00 由井 義浩	【定員30名】 ZUMBA 20:30~21:00 由井 義浩			【定員30名】 パーソナル 20:30~21:00 由井 義浩	【定員30名】 パーソナル 20:30~21:00 由井 義浩	【定員30名】 パーソナル 20:30~21:00 由井 義浩	【定員30名】 パーソナル 20:30~21:00 由井 義浩						
16:30				【定員30名】 ZUMBA 21:05~21:35 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 21:05~21:35 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 21:05~21:35 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 21:05~21:35 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 21:05~21:35 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 21:05~21:35 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 21:05~21:35 丸橋 広美						
17:00				【定員30名】 ZUMBA 21:40~22:10 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 21:40~22:10 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 21:40~22:10 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 21:40~22:10 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 21:40~22:10 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 21:40~22:10 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 21:40~22:10 丸橋 広美						
17:30				【定員30名】 ZUMBA 22:15~22:45 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 22:15~22:45 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 22:15~22:45 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 22:15~22:45 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 22:15~22:45 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 22:15~22:45 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 22:15~22:45 丸橋 広美						
18:00				【定員30名】 ZUMBA 22:50~23:20 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 22:50~23:20 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 22:50~23:20 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 22:50~23:20 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 22:50~23:20 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 22:50~23:20 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 22:50~23:20 丸橋 広美						
18:30				【定員30名】 ZUMBA 23:25~23:55 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 23:25~23:55 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 23:25~23:55 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 23:25~23:55 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 23:25~23:55 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 23:25~23:55 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 23:25~23:55 丸橋 広美						
19:00				【定員30名】 ZUMBA 24:00~24:30 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 24:00~24:30 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 24:00~24:30 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 24:00~24:30 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 24:00~24:30 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 24:00~24:30 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 24:00~24:30 丸橋 広美						
19:30				【定員30名】 ZUMBA 24:35~25:05 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 24:35~25:05 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 24:35~25:05 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 24:35~25:05 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 24:35~25:05 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 24:35~25:05 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 24:35~25:05 丸橋 広美						
20:00				【定員30名】 ZUMBA 25:10~25:40 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 25:10~25:40 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 25:10~25:40 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 25:10~25:40 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 25:10~25:40 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 25:10~25:40 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 25:10~25:40 丸橋 広美						
20:30				【定員30名】 ZUMBA 25:45~26:15 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 25:45~26:15 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 25:45~26:15 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 25:45~26:15 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 25:45~26:15 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 25:45~26:15 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 25:45~26:15 丸橋 広美						
21:00				【定員30名】 ZUMBA 26:20~26:50 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 26:20~26:50 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 26:20~26:50 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 26:20~26:50 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 26:20~26:50 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 26:20~26:50 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 26:20~26:50 丸橋 広美						
21:30				【定員30名】 ZUMBA 26:55~27:25 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 26:55~27:25 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 26:55~27:25 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 26:55~27:25 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 26:55~27:25 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 26:55~27:25 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 26:55~27:25 丸橋 広美						
22:00				【定員30名】 ZUMBA 27:30~28:00 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 27:30~28:00 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 27:30~28:00 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 27:30~28:00 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 27:30~28:00 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 27:30~28:00 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 27:30~28:00 丸橋 広美						
22:30				【定員30名】 ZUMBA 28:05~28:35 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 28:05~28:35 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 28:05~28:35 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 28:05~28:35 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 28:05~28:35 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 28:05~28:35 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 28:05~28:35 丸橋 広美						
23:00				【定員30名】 ZUMBA 28:40~29:10 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 28:40~29:10 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 28:40~29:10 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 28:40~29:10 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 28:40~29:10 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 28:40~29:10 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 28:40~29:10 丸橋 広美						
23:30				【定員30名】 ZUMBA 29:15~29:45 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 29:15~29:45 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 29:15~29:45 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 29:15~29:45 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 29:15~29:45 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 29:15~29:45 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 29:15~29:45 丸橋 広美						
0:00				【定員30名】 ZUMBA 29:50~30:20 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 29:50~30:20 丸橋 広美	【定員30名】 ZUMBA 29:50~30:20 丸橋 広美			【定員30名】 パーソナル 29:50~30:20 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 29:50~30:20 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 29:50~30:20 丸橋 広美	【定員30名】 パーソナル 29:50~30:20 丸橋 広美						

※・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。
・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。

※プール・短期スクール（有料）プログラムのご案内
プールプログラム、短期スクール（有料登録制）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。

※ビギナーズ
こちらのクラスは入会日から1年未満の方限定のクラスになります。
【参加対象】
入会日から1年未満の方
EX:2024年1月入会の方⇒2025年1月末までビギナーズ参加可能

スタジオプログラムのご案内

- 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。
- 初めの方も安心してご参加できるレッスンです。
- 変更レッスン

※全レッスンWEB予約制です。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
※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り異なります。
※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、ごさいません。開始時刻までにご入場ください。
※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。

マシジ