

# 9月特別スタジオプログラム

期間：9月16日(月・祝)・23日(月・祝)

# メガロス綱島

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio, Gym, Aqua

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio, Gym, Aqua											
9月16日(月・祝)					9月23日(月・祝)						
スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	マシンジム	Re-Self	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	マシンジム	Re-Self	プール		
営業開始 9:00					営業開始 9:00					9:00	
	かんたんストレッチ 9:15~9:30					かんたんストレッチ 9:15~9:30				9:30	
9:30	【整理券・定員40名】				【整理券・定員40名】					9:30	
10:00	ヒーリングアロマヨガ60 9:45~10:45 加鹿 りえ子			パーソナルレッスン 10:00~10:30 【有料】遠藤	ヒーリングアロマヨガ60 9:45~10:45 加鹿 りえ子				パーソナルレッスン 10:00~10:30 【有料】遠藤	10:00	
10:30		カーディオダンス50 10:15~11:05 遠藤 浩子		平泳ぎ・バタフライ(入門) 10:40~11:00 遠藤		カーディオダンス50 10:15~11:05 遠藤 浩子			平泳ぎ・バタフライ(入門) 10:40~11:00 遠藤	10:30	
11:00	【整理券・定員40名】				【整理券・定員40名】					11:00	
11:30	Group Fight 45 11:15~12:00 原田 征哉	エンジョイエアロ40 11:20~12:00 遠藤 浩子	ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 11:00~12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】	スイムアパガダンス30 11:10~11:40 遠藤 夏海	Group Fight 45 11:15~12:00 原田 征哉	エンジョイエアロ40 11:20~12:00 遠藤 浩子	ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 11:00~12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】	スイムアパガダンス30 11:10~11:40 遠藤 夏海	クロール・背泳ぎ(応用) 11:50~12:10 藤田	11:30	
12:00										12:00	
12:30	アドバンスエアロ60 12:20~13:20 丹 憲一	フラダンス60 12:15~13:15 水沼 加奈子	【登録制】 倶楽部100 トレーニング会30 12:30~13:00	スイムトレーニング30 12:15~12:45 藤田	フラダンス60 12:15~13:15 水沼 加奈子	Group Groove 45 12:20~13:05 大久保 東	【登録制】 倶楽部100 トレーニング会30 12:30~13:00			12:30	
13:00										13:00	
13:30	【整理券・定員50名】			成人水泳教室 【初級・中級】 13:00~14:00 スクール制 (有料)	【整理券・定員40名】	【WEB予約・定員10名】 VOLTBOX start 20 13:25~13:45 キャスト			成人水泳教室 【初級・中級】 13:00~14:00 スクール制 (有料)	13:30	
14:00	エンジョイエアロ40 13:35~14:15 丹 憲一	Group Groove 45 13:30~14:15 大久保 東			トラディショナルヨーガ50 13:30~14:20 塩谷 陽向思	【WEB予約・定員10名】 VOLTBOX20 13:55~14:15 キャスト				14:00	
14:30		【無料イベント】		子どもスクール 14:00~15:00		【整理券・定員35名】			子どもスクール 14:00~15:00	14:30	
15:00	ヴォーカリズム50 14:30~15:20 かおり	定員：40名 リリース&ストレッチ YOGA 14:30~15:30 塩谷 陽向思	←左記イベントは 通常通りレッスン開 始30分前にマシン ジムカウンターにて 整理券を配布致し ます。	【登録制】	ヴォーカリズム50 14:30~15:20 かおり	美骨盤ヨーガ60 14:35~15:35 塩谷 陽向思			いいき倶楽部100 14:45~15:45 キャスト	15:00	
15:30		【整理券・定員50名】		子どもスクール 15:00~16:00						15:30	
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	トラディショナルヨーガ 50 15:50~16:20 塩谷 陽向思			【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【無料イベント】	←左記イベントは 通常通りレッスン開 始30分前にマシン ジムカウンターにて 整理券を配布致し ます。			子どもスクール 15:00~16:00	16:00
16:30				子どもスクール 16:00~17:00		定員：50名 モムチャン フィットネスCORE 50 15:50~16:40 鈴木結花			【有料イベント 1,620円】	子どもスクール 16:00~17:00	16:30
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30				【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30				定員：12名 アシュタンガヨガ ハーブライマリー ヨガニドラ体験クラス 16:00~18:00 KURISU ★フィットネス会員様 リセルフ会員様共に 参加可能★	子どもスクール 16:00~17:00	17:00
17:30		【有料イベント 540円】		子どもスクール 17:00~18:00					右記イベントの→ 受付方法などの詳細 につきましてはPOPを ご参照ください。	子どもスクール 17:00~18:00	17:30
18:00		定員：50名 リトモス 新曲発表会 (写真撮影時間込) 17:45~19:00 中谷 亜紀子	←左記イベントの 受付方法などの詳細 につきましてはPOPを ご参照ください。							子どもスクール 17:00~18:00	18:00
18:30				子どもスクール 18:00~19:00						子どもスクール 18:00~19:00	18:30
19:00											19:00
19:30											19:30
マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00					マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00						
<input type="checkbox"/> 初めての方も安心してご参加できるクラス ・色分けしているクラスは初心者～初中級者向けクラスです。					<input type="checkbox"/> 初めての方も安心してご参加できるクラス ・色分けしているクラスは初心者～初中級者向けクラスです。					20:00	
有料イベント参加の際にイベント参加費のお支払いの場合、 フロント対応可能な時間は以下となっておりますので、 ご確認お願い致します。					<input type="checkbox"/> 整理券が必要なクラス (■整理券/■予約制) ・整理券が必要なクラスは、レッスン開始 30分前から3階マシンジムカウンターで配布いたします。 ・予約制のクラスはレッスン開始 30分前から3階マシンジムカウンターにて受付を開始いたします。 ・整理券が必要なレッスンは番号順に入場のご案内をいたします。					20:30	
メインフロントでレジ入金・券売機 対応可能時間：					<input type="checkbox"/> リセルフ 予約制について (■有料・要予約) ・有料・定員制のプログラムになっておりますので、事前に1階総合フロントでご予約(電話予約可)が必要です。 20日より翌月分のご予約を承ります。 ・都度利用でレッスン参加の方は、当日1階券売機にてチケットを購入後、1階総合フロントにて整理券と交換いたします。					21:00	
月～木 10:00-22:00 土 10:00-20:00 日 10:00-19:00					<input type="checkbox"/> プール・その他について ・当日、プールサイドカウンターにてご希望のプログラム台帳にお名前を記入していただきます。 ・定員制のプログラムの受付はレッスン開始 1時間前よりプールカウンターにて、台帳にお名前をご記入ください。【定員 60名】 ・終日フリー遊泳コース・歩行専用コースは ご用意しております。 ・祝日は19時以降のプログラムは中止となります。 ・スケジュールは変更する場合がございますので、予めご注意下さい。 ・レッスンへの途中入場・途中退場はお断りしております。 ・リセルフプログラムは高温・多湿の中で行いますので、体調が優れない場合、生理の際はご遠慮下さい。 また必ずお水を1リットル以上お持ち下さい。					21:30	
										22:00	
										22:30	
										23:00	

# 9月祝日特別イベントプログラム

## 【無料】リリース&ストレッチYOGA

開催日：2019年9月16日(月・祝) 定員：40名  
時間：14:30～15:30(60分) ※レッスン開始30分前にてマシンジムカウンターにて整理券配布致します。  
参加費：無料  
会場：3階スタジオB  
担当者：塩谷陽向思



## 【有料】リトモス新曲発表会 (写真撮影時間込)

開催日：2019年9月16日(月・祝) 定員：50名  
時間：17:45～19:00(75分) 会場：3階スタジオB  
参加費：540円(税込) 担当者：中谷亜紀子



## 【無料】momちゃんフィットネスCORE 50

開催日：2019年9月23日(月・祝) 定員：無し  
時間：15:50～16:40(50分) 会場：3階スタジオB  
参加費：無料 担当者：鈴木結花



## 【有料】アシュタンガヨガ ハーフプライマリー とヨガニドラ体験クラス

開催日：2019年9月23日(月・祝) 定員：12名(最少遂行人数8名)  
時間：16:00～18:00(120分) ※前々日(9/21)20:00までに  
参加費：1,620円(税込) 最少遂行人数に達していない場合は、  
ご予約頂いた方へ中止のご連絡致します。  
会場：ホットスタジオ  
担当者：KURISU



### <有料イベントお申し込み方法>

- ・インターネット受付：8月24日(土)10:00～25日(日)19:00まで  
※ホームページのお知らせページをご確認ください。
- ・来館・電話受付：8月27日(火)18:00～
- ・入金受付：8月27日(火)18:00～イベント開催前日まで

### <対象>

メガロス綱島会員様(成人スクール会員様含む※成人短期スクールも含む)、メガロスゴールド会員様・都度利用法人会員様(綱島店登録・他店登録)、ビジターチケット・法人チケット・時間外利用者様・他店会員様、メガロス会員外(体験者) ※時間外利用者・他店会員様・会員外の方も参加費のみで参加可能となります。

# 9月祝日特別イベントプログラム内容詳細

## 【無料】リリース&ストレッチYOGA

YOGAのクラスに参加しても、なかなか身体が柔らかくならないという方の為のクラスです。硬くなっている筋肉をほぐし自分に合った身体の伸ばし方を確認していきましょう。

## 【有料】リトモス新曲発表会(写真撮影時間込)

新曲リリースシーズンがやってまいりました！

メガロス綱島店レギュラーリトモスインストラクターの中谷インストラクターによるレッスンをお楽しみに♪  
今回は時間を75分とり、写真撮影時間を設けましたので、思い出の一枚を取っていきましょう！！

## 【無料】momチャンフィットネスCORE 50

momチャンフィットネス CORE☆☆

COREを強化しながら、姿勢改善していきます！人気プログラムです♪

姿勢が良くなると痩せてみえたり□若く見えたり□何より腰への負担が軽減されます□□  
エクササイズ中も姿勢が大事ですね!!

## 【有料】アシュタンガヨガ ハーフプライマリーとヨガニドラ体験クラス

「動く瞑想」と言われるアシュタンガヨガで、過去の反省も、未来の心配もなくなる時間を一緒に過ごしませんか。

この体験クラスでは、アシュタンガヨガのファーストシリーズの半分程度を体験します。

初めての方も、身体が硬いという方も、ヨガとは縁遠かった方も、、是非！途中でメロメロになった人は、ときにお休みしながらで大丈夫です。気負わずおいでください。筋肉痛の翌日を一緒に迎えましょう◎

また、クラスの最後に究極のリラクゼーション「ヨガニドラ」を行います。多くの人は、努力の方が得意でリラックスが苦手です。自分以外のところに身体も心もフル活動、意識を自分の方に向ける時間がないまま、1日を締めくる日々を過ごしていたりします。「努力」の裏側に「リラックス・解放」があって、ようやくバランスが整っていくと言われます。

通常の眠りより5倍の回復力があるヨガニドラを行なう事で、心身ともに深く心地のよい安定感とリラクゼーションを感じましょう。また、自分の本質と調和すれば、迷うことなく自分の理想に向かって突き進むことができるようになる。というのもヨガニドラの目的です。「何となくだるい、」「いつも疲れてる、」「もやもや・イライラしてるかも」と感じている方に特にオススメです。