

※1/12以降

## 10月よりフィットネスシアター（映像レッスン）を導入しております。

- ・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。

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

	月曜日					火曜日					水曜日					
	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	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	マシンジム	Re・Self	プール	
9:00	営業開始 9:00															9:00
9:30						【定員制 35名】 太極拳 9:40~10:10 畑 明子	【定員制 40名】 ベルウィックストレッチ 9:30~10:00 遠藤 孝子				【定員制 35名】 ウェルネス体操 9:40~10:10 畑 麻優子	【定員制 40名】 トナショナルヨーガ 9:45~10:15 田中 江里香				9:30
10:00		【定員制 28名】 カーディオダンス初級 10:10~10:40 遠藤 浩子			成人水泳教室 【初級・中級】 10:00~11:00 スクール制 (有料)	【映像 定員25名】 VOLTBOX 15 10:30~10:45 VR	【定員制 40名】 ビューティーフロー ピラティス 10:15~10:45 遠藤 孝子			アクアダンス 10:00~10:30 米田幹子 【定員36名】	【定員制 35名】	【定員制 40名】			【登録制・定員8名】 成人水泳教室 【初級・上級】 10:00~11:00 スクール制 (有料)	10:00
10:30	【定員制 35名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:30~11:00 加藤 りえ子	【定員制 28名】 エンジョイエアロ 10:55~11:25 遠藤 浩子			すっきり肩凝り 11:05~11:25 多田	【映像 定員25名】 VOLTDRUM 15 11:15~11:30 VR	【定員制 40名】 トナショナルヨーガ 11:00~11:30 かおり			【登録制・定員8名】 【女性限定】 ホットヘルヴィック ストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】	【定員制 35名】	【定員制 40名】			ホットヨーガ・ ベーシック 10:30~11:15 松山 亜紀子 【有料・要予約】	10:30
11:00	【定員制 25名】 DanSing 11:15~11:45 千葉 晃樹										【定員制 35名】	【定員制 40名】			アクアダンス 11:05~11:35 鈴木 裕美 【定員36名】	11:00
11:30	【映像 定員25名】 LesMILLS BODYCOMBAT 12:00~12:30 VR	【定員制 40名】 フラダンス 12:00~12:30 成瀬 恵			スイムトレーニング 12:30~13:00 篠田	【映像 定員25名】 LesMILLS BODYBALANCE Flexibility 12:00~12:30 VR	【定員制 40名】 パワーヨーガ 11:50~12:20 かおり				【定員制 35名】	【定員制 40名】				11:30
12:00	【有料クラス】 フラダンス 12:45~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員制 28名】 アドバンスエアロ 12:45~13:15 丹 薫一			平泳ぎ・バタフライ (入門) 12:05~12:25 瀬尾	【定員制 28名】 Group Fight 30 12:40~13:10 江口 徳夫				ベビースクール 10:55~12:15	【定員制 35名】	【定員制 40名】			【登録制・定員8名】 【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00	12:00
12:30		【定員制 28名】 エンジョイエアロ 13:30~14:00 丹 薫一			スイングトレーニング 13:05~13:25 篠田	【定員制 25名】 エンジョイエアロ 13:00~13:30 HARU	【定員制 40名】 REBORNS FUN 13:25~13:55			クロール・背泳ぎ (入門) 12:30~12:50 篠田	【定員制 35名】	【定員制 40名】			【登録制・定員8名】 ホットスタイルピラティス 12:30~13:00 ひろこ 【有料・要予約】	12:30
13:00	【定員制 25名】 Group Groove30 13:45~14:15 大久保 東	【定員制 28名】 エンジョイエアロ 13:30~14:00 丹 薫一				【定員制 25名】 アドバンスエアロ 13:50~14:20 HARU	【定員制 40名】 やさしいピラティス 14:15~14:45 網島 美智子			成人水泳教室 【中級・上級】 13:00~14:00 スクール制 (有料)	【映像 定員25名】 LesMILLS BAREE 13:15~13:45 VR	【定員制 28名】			【登録制・定員8名】 ホットヨーガ・ アドバンス 13:15~14:00 ひろこ 【有料・要予約】	13:00
13:30	【定員制 25名】 ヴォーカリズム 14:30~15:00 かおり	【定員制 40名】 トナショナルヨーガ 14:50~15:20 塩谷 陽向恵				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 14:40~15:10 VR	【定員制 40名】 トラディショナルヨーガ 15:10~15:40 網島 美智子			【映像 定員25名】 やすらぎヨーガ30 LIVEレッスン 14:00~14:30 VR (田中真紀)	【定員制 35名】	【定員制 40名】			【登録制・定員8名】 ホットスタイルピラティス 13:30~13:50 多田 フィンスイム 13:30~13:50 多田	13:30
14:00											【映像 定員25名】 LesMILLS BODYCOMBAT 14:45~15:15 VR	【定員制 28名】			【登録制・定員8名】 ホットヨーガ・ アドバンス 13:15~14:00 ひろこ 【有料・要予約】	14:00
14:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30									キッズスクール 13:50~19:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員制 40名】 バーニングステップ 14:40~15:10 高見 裕子				14:30
15:00	【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	【定員制 40名】 ボディデザイン ピラティス 15:25~15:55 高見 裕子				15:00
15:30																15:30
16:00																16:00
16:30																16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30	【映像 定員25名】 LesMILLS CXWORK 19:30~20:00 VR	【定員制 28名】 リトモス 19:30~20:00 中尾 桂子			【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 19:00~19:45 塩谷 陽向恵 【有料・要予約】	【映像 定員25名】 LesMILLS BODYBALANCE strength 19:30~19:45 VR	【定員制 10名】 VOLTBOX30 19:30~20:00 佐藤 光			【登録制・定員8名】 ホットヨーガ・ アドバンス 19:15~20:00 かおり 【有料・要予約】	【映像 定員25名】 LesMILLS CXWORK Ab Blast 19:30~19:45 VR	【定員制 28名】			【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ アドバンス 19:15~20:00 かおり 【有料・要予約】	19:30
20:00																20:00
20:30																20:30
21:00																21:00
21:30																21:30
22:00																22:00
22:30																22:30
23:00	マシンジム・プール利用時間は 20:00 まで ※営業時間は変更になる可能性があります。					マシンジム・プール利用時間は 20:00 まで ※営業時間は変更になる可能性があります。					マシンジム・プール利用時間は 20:00 まで 施設閉館時間 20:30 ※営業時間は変更になる可能性があります。					23:00

・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。

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio, Gym, Aqua

Main schedule table with columns for days (木曜日, 土曜日, 日曜日) and times (9:00-23:00). Includes details for various classes like Yoga, Pilates, Zumba, and Kids School.

WEB予約
・全レッスンがWEB予約制となります。
・平日16:59以前の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。
・毎週土曜、19:30に3つ先の金曜日までのレッスン予約が可能です。
例) 12月19日(土)19:30に1月 8日(金)までの予約が可能です。

お知らせ
8月より全クラス【WEB予約制】となっております。※映像レッスンを除く
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。
・予約可能枠：最大4枠まで（ゴールド・プラチナ会員は6枠）※クラス参加後、次の予約可能
・WEB予約締切/キャンセル：レッスン開始30分前
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。
・平日16:59以前のクラスについては定員のうち2枠分を常時(整理券枠)と致します。
整理券配布開始：レッスン開始25分前（レッスン開始30分前から整理可能）
整理番号の通知：30分前（まいMEGAネットにて）
□ クラス変更について
・クラス変更の場合、右記点線の□でクラスを表記致しますので宜しくお願い致します。

施設開館時間 20:00
□ 初めての方も安心してご参加できるクラス
・緑色に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。
□ コロナウイルス対策
・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。
・従来よりも参加人数を制限しておりますのでご了承ください。
・全クラス、マスク（ネックゲイター等を含む）着用でご利用ください。
・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。
□ 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となっておりますので、事前に1階メインフロントでご予約（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階メインフロントにてご予約をお願い致します。
・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、生理の際はご遠慮ください。
また必ずお水を1リットル以上お持ちください。
□ プールについて
・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。
・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おこないます。(台帳記入もしくは参加者カードの配布)
・終日フリー遊泳コース、歩行専用コースは ご利用しております。
・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、予めご注意ください。
・レッスンへの途中入場・途中退場はお断りしております。
・プールプログラム休講日：毎月10日・20日・30日
※有料プログラム以外のレッスンはお休みとなります。

マシジム・プール利用時間は 20:00 まで
※営業時間は変更になる可能性があります。