

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】 トランスジナルヨーガ 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】 トランスジナルヨーガ 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】		【登録制・定員8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】	アクアダンス 11:05~11:35 鈴木 裕美 【定員36名】	10:30
11:00	【定員制 25名】 DanSing 11:15~11:45 千葉 晃樹															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									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 憲一			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	【定員制 40名】 REBORNS FUN 【関節痛予防】 13:25~13:55									12:00
12:30		【定員制 28名】 エンジョイエアロ 13:30~14:00 丹 憲一			スィムトレーニング 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】 やさしいピラティス 14:15~14:45 網島 美智子									12:30
13:00	【定員制 25名】 Group Groove30 13:45~14:15 大久保 東				キッズスクール 13:50~19:00	【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 14:40~15:10 VR	【定員制 40名】 トランスジナルヨーガ 15:10~15:40 網島 美智子									13:00
13:30	【定員制 25名】 ウォーカリズム 14:30~15:00 かおり	【定員制 40名】 トランスジナルヨーガ 14:50~15:20 塩谷 陽向恵														13:30
14:00																14:00
14:30																14:30
15:00																15:00
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30															15:30
16:00																16:00
16:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30															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 BODYCOMBAT 14:45~15:15 VR	【定員制 28名】 ZUMBA (30分クラス) 19:30~20:00 しほ		【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 ※営業時間に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 ※営業時間に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 ※営業時間に変更になる可能性があります。					23:00

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

	木曜日					土曜日					日曜日				
	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														
9:30	【定員制 35名】 トラディショナルヨーガ 9:45~10:15 山田 雅子	【定員制 28名】 エンジョイエアロ 9:40~10:10 丹 憲一				【定員制 35名】 ミライク 7:30~9:30									
10:00	【映像 定員25名】 Strength & endurance ピタイス 10:30~11:00 VR	【定員制 28名】 バーニングエアロ 10:30~11:00 丹 憲一		【登録制・定員8名】 【中温クラス】	パーソナルレッスン 10:00~10:30 【有料】 多田	【定員制 35名】 ヘルヴィックスストレッチ 9:50~10:20 遠藤 孝子	【定員制 40名】 トラディショナルヨーガ 10:00~10:30 田中 江里香		【登録制・定員8名】 ホットヨーガ・ベシック 10:00~10:30 atsu 【有料・要予約】	アクアシェイブ 10:00~10:30 石川 由美子 【定員36名】	【映像 定員25名】 Beautiful Back 20 LIVE!クラス 10:00~10:20 VR (平田み)	【定員制 40名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:00~10:30 かおり			
10:30						【定員制 35名】 ホットヨーガ 10:35~11:05 遠藤 孝子	【定員制 28名】 ZUMBA (30分クラス) 10:45~11:15 トビ		【登録制・定員8名】 ホットヨーガ・ ベシック 11:00~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】		【定員制 25名】 アドバンスエアロ 11:00~11:30 ita	【定員制 40名】 Group Centery 30 11:00~11:30 鈴木 友梨		【登録制・定員8名】 パーソナルレッスン 10:30~11:00 【有料】 多田	
11:00	【定員制 35名】 REBORNS FUN 【関節痛予防】 11:20~11:50	【定員制 28名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO			【有料イベント】 スリムアップダンス 10:55~11:25 瀬尾 愛寿 【定員36名】	【映像 定員25名】 VOLTBOX 11:25~11:40 VR	【定員制 40名】 トラディショナルヨーガ 11:30~12:00 atsu			キッズスクール 10:50~12:15	【映像 定員25名】 VOLTBOX 11:50~12:05 VR	【定員制 28名】 リトモス 12:00~12:30 中尾 桂子		【登録制・定員8名】 成人水泳教室 【中級・上級】 12:00~13:00 スクール制 (有料)	
11:30							【定員制 28名】 LesMILLS BODYCOMBAT 12:05~12:35 VR	【定員制 28名】 モムチャンフィットネス 12:20~12:50 atsu			【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 12:40~13:10 VR	【定員制 40名】 トラディショナルヨーガ 12:45~13:15 かおり		【有料イベント】 スリムアップダンス 11:25~11:55 篠田 涼 【定員24名】	
12:00	【映像 定員25名】 30分初めてヨガ 12:10~12:40 VR	【定員制 28名】 ZUMBA (30分クラス) 12:00~12:30 水本 純子			【有料イベント】 プレミアムレッスン 【初級】 11:30~12:30 遠藤(牧)	【映像 定員25名】 LesMILLS BODYCOMBAT 12:05~12:35 VR	【定員制 28名】 Group Fight 30 13:10~13:40 江口 徳夫				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 28名】 Group Groove 30 13:35~14:05 江口 徳夫		【有料イベント】 マスターズサークル 13:00~14:00	
12:30						【映像 定員25名】 LesMILLS BODYBALANCE strength 12:50~13:20 VR	【定員制 28名】 Group Power 30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS BODYCOMBAT 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ			
13:00	【映像 定員25名】 はじめてのハラスダンス LIVE!レッスン 13:00~13:30 VR (万里)	【定員制 40名】 フラダンス 12:50~13:20 成瀬 恵			【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30~13:30 遠藤(牧)	【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:40~14:10 VR	【定員制 28名】 Group Groove 30 14:40~15:10 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS CXWORK 15:10~15:40 VR	【定員制 28名】 Group Blast 30 15:20~15:50 平田 えみ			
13:30	【映像 定員25名】 VOLTCORE 13:45~13:55 VR	【定員制 28名】 アドバンスエアロ 13:35~14:05 佐々木 恵			すっきり肩腰膝 13:30~13:50 瀬尾	【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:40~14:10 VR	【定員制 28名】 Group Power 30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ			
14:00		【定員制 40名】 トラディショナルヨーガ 14:20~14:50 佐々木 恵			AI Chi Basic 13:55~14:15 山本 恵子 【定員36名】	【定員制 25名】 Group Groove 30 14:40~15:10 大久保 東	【定員制 40名】 ヒーリングアロマヨーガ 14:45~15:15 ひろこ				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 28名】 Group Groove 30 15:20~15:50 平田 えみ		【有料イベント】 マスターズサークル 14:05~14:25 荒田	
14:30	【定員制 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 14:30~15:00 小島 崇行	【定員制 28名】 ジャズダンス STAGE 15:10~15:40 観 沙樹			アクアダンス 14:20~14:50 山本 恵子 【定員36名】	【定員制 28名】 Group Power 30 15:45~16:15 大久保 東	【定員制 40名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【有料イベント】 マスターズサークル 14:30~14:50 荒田	
15:00		【定員制 28名】 キッズダンススクール 年中〜小学校1年生 16:45~17:45 【有料】				【定員制 28名】 Group Power 30 15:45~16:15 大久保 東	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 28名】 Group Groove 30 15:20~15:50 平田 えみ		【有料イベント】 マスターズサークル 13:00~14:00	
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30					【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【キッズスクール】 パーソナルレッスン 15:00~15:30 15:30~16:00 【有料】	
16:00						【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
16:30	【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 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
17:00						【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
17:30						【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
18:00						【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
18:30						【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
19:00	【映像 定員25名】 Beautiful Back 20 LIVE!クラス 19:00~19:20 VR (橋本雅美)	【定員制 28名】 Group Fight30 19:30~20:00 原田 征哉				【定員制 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 18:00~18:30 鍋嶋 聡子	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
19:30						【定員制 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 18:00~18:30 鍋嶋 聡子	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
20:00	【映像 定員25名】 LesMILLS CXWORK CORE 19:45~20:00 VR	【定員制 28名】 Group Fight30 19:30~20:00 原田 征哉				【定員制 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 18:00~18:30 鍋嶋 聡子	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
20:30						【定員制 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 18:00~18:30 鍋嶋 聡子	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
21:00						【定員制 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 18:00~18:30 鍋嶋 聡子	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
21:30						【定員制 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 18:00~18:30 鍋嶋 聡子	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
22:00						【定員制 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 18:00~18:30 鍋嶋 聡子	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
22:30						【定員制 35名】 バレエ〜バレレッスン〜 18:00~18:30 鍋嶋 聡子	【定員制 28名】 グループパワー30 15:45~16:15 大久保 東				【映像 定員25名】 LesMILLS SH'BAM 13:55~14:25 VR	【定員制 40名】 VOLTHIP 30 14:30~15:00 平田 えみ		【登録制・定員8名】 【中温クラス】 ホットヨーガ・ ベシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】	
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ございます。					マシンジム・プール利用時間は 20:00 まで 【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。 ・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） □フィットネスシアター（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。 □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。					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 □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、生理の際はご注意ください。 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。				