

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)	Re-Self	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re-Self	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re-Self	プール			
9:00	営業開始 9:00				営業開始 9:00				営業開始 9:00				9:00		
9:30	【定員 35名】 トランジショナルヨーガ 9:30~10:15 山田 雅子	【定員 38名】 エンジョイエアロ 9:35~10:05 丹 憲一			【定員 35名】 ベルヴィックスストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員 43名】 美曲線ヨーガ 9:50~10:35 田中 江里香	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 9:45~10:30 atsu 【有料・要予約】		【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 43名】 ヒーリングアロマヨーガ 9:45~10:30 かおり		キッズスクール 9:00~12:00	9:30		
10:00		【定員 38名】 パーニングエアロ 10:20~11:00 丹 憲一	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ パワー・ベーシック 10:30~11:15 加藤 りえ子 【有料・要予約】	パーソナルレッスン 10:00~10:30 【有料】 西潟	【定員 35名】 ボディデザインピラティス 10:50~11:35 遠藤 孝子	【定員 38名】 ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 トビー	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】	【キッズスクール】 ミライク 7:30~11:30	【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 ita	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 10:45~11:30 かおり 【有料・要予約】				10:00	
10:30	【有料スクール】			REBORNS SWIM 10:30~11:30 西潟 (有料)	【定員 35名】									10:30	
11:00	健康運動教室 REBORNS FIT 10:45~11:45 ※詳細は別途	【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO			【定員 35名】										11:00
11:30				平塚 達也・バタフライ (入門) 11:35~11:55	【定員 35名】	【定員 43名】									11:30
12:00	【定員 35名】 【映像】Group Fight 12:05~12:20	ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子		フンスイム 12:00~12:20	【映像】 Group Groove 12:00~12:45	トランジショナルヨーガ 12:00~12:45 atsu			【定員 35名】 トランジショナルヨーガ 12:00~12:45 かおり	【定員 38名】 リトモス 11:45~12:30 中尾 桂子				12:00	
12:30	【定員 35名】 フラダンス 12:35~13:05 成瀬 恵	【定員 38名】 アドバンスエアロ 13:00~13:30 MISAKI		【有料イベント】 プレミアムレッスン 【中上級】 12:30~13:30 遠藤	【定員 35名】	【定員 38名】								12:30	
13:00	【有料短期クラス】				【定員 35名】 Infinity flow ※女性限定 13:05~13:20 高井 彩奈	ボディメイクエアロ 13:00~13:45 atsu			【定員 35名】 【映像】Group Centergy 13:05~13:20	【定員 38名】 Group Power 13:00~13:45 長谷川 亮				13:00	
13:30	バレエスクール 13:20~14:20 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 43名】 やさしいピラティス 13:45~14:15 MISAKI		パーソナルレッスン 13:30~14:00 岸 (有料)	【定員 35名】	【定員 38名】								13:30	
14:00				すっきり肩凝り 13:35~13:55	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】		【定員 35名】	【定員 38名】				14:00	
14:30		【定員 38名】		アロマダンス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員50名】	【映像】 Group Centergy 14:10~14:55	Group Fight 14:00~14:45 小比賀 貴次	ホットヨーガ パワー・アドバンス 14:00~14:45 KURISU 【有料・要予約】		【映像】 Group Fight 14:00~14:45	Group Fight 14:00~14:45 久保木 英雄			14:30		
15:00		ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹				【定員 38名】							15:00		
15:30		【有料短期クラス】				Group Groove 15:00~15:45 高井 彩奈	【登録制・定員12名】			【定員 9名】 Infinity kick ※女性限定 15:05~15:25 高畑 七瀬			15:30		
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	ジャズダンススクール 15:30~16:15 楓 沙樹 ※詳細は別途			【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 25名】 TOBIPPA 16:05~16:20 高畑 七瀬	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 15:30~16:15 篠原 美由紀 【有料・要予約】		【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員 9名】 Infinity kick ※女性限定 15:40~16:00 高畑 七瀬	【登録制・定員12名】 【中温クラス】		16:00		
16:30					【定員 25名】 TOBIPPA 16:35~17:05 高畑 七瀬	【登録制・定員12名】	【登録制・定員12名】 ★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定			【定員 38名】	ホットヨーガ・ベーシック 16:15~17:00 吉田 静枝 【有料・要予約】		16:30		
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 年中〜小学校2年生 16:30~17:30			【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30		【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 16:45~17:30 篠原 美由紀 【有料・要予約】		【有料短期クラス】	Group Blast 16:30~17:15 長谷川 春果			17:00		
17:30									【キッズスクール】 ミライク 17:00~17:45 KAZOO. ※詳細は別途				17:30		
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 小学3年生〜中学1年生 17:45~18:45	【キッズダンススクール】 小学校2年生〜 中学3年生 17:30~18:30			【定員 35名】						【登録制・定員12名】		18:00		
18:30					バレエ〜バレエレッスン〜 18:00~18:45 鍋嶋 聡子						【登録制・定員12名】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 18:00~18:45 吉田 静枝 【有料・要予約】		18:30		
19:00	【定員 35名】	【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30			【有料短期クラス】								19:00		
19:30	【映像】 Group Centergy 19:15~19:45		【登録制・定員12名】		バレエ センターレッスン 19:00~20:00 鍋嶋 聡子 ※詳細は別途								19:30		
20:00	【定員 35名】	【定員 25名】		ホットヨーガ・アドバンス 19:30~20:15 吉田 静枝 【有料・要予約】									20:00		
20:30	【定員 35名】	VOLTJUMP 20:20~20:50 高井 彩奈	【有料短期クラス】	スイムスクール 【上級】 20:00~21:00 スクール制 (有料) 久保田									20:30		
21:00	【映像】 Group Fight 20:40~21:10	【定員 43名】 Infinity flow ※女性限定 21:10~21:25 高井 彩奈	ピラティス 20:45~21:30 吉田 静枝 ※詳細は別途	ストリートトレーニング 21:00~21:30									21:00		
21:30	【定員 35名】	【定員 38名】											21:30		
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	Group Groove 21:45~22:30 高井 彩奈											22:00		
22:30													22:30		
23:00	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は 20:50 まで 施設閉館時間 21:00				マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00				23:00		

～スタジオWEB予約について～

- ・全スタジオレッスンがWEB予約制となります。(映像クラスを除く)
- ・各レッスン終了後に3週先の同じレッスン予約が可能です。

例)
10月2日(土) 9:50~10:35のベルヴィックスストレッチのレッスン終了後、
10月23日(土)のベルヴィックスストレッチの予約が可能。

★ビギナークラス★
入会から1年以内の方限定

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00

□【映像】(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。

□ 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はお控えください。
- ・また必ずお水を1リットル以上と持参してください。

□ 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 ご注意しております。
- ・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。

クラス詳細

- ・スタジオ緑色 → 初心者〜初中級者向けクラスです。
- ・スタジオ青色 → 映像クラスです。
- ・スタジオ黄色 → 前月からの変更点です。
- ・リセルフピンク色 → ホットヨーガ・ホットピラティスクラスです。(有料・登録制)
- ・プール緑色 → アクア・ファン系プログラムです。定員がございます。