

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)	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											
9:30					【定員 35名】 太極拳 9:40~10:10 畑 明子	【定員 43名】 ベルグィックストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子			【定員 35名】 【映像】 Group Groove 9:40~10:10	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 9:15~10:00 山田 雅子		
10:00	【定員 35名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加藤 りえ子	【定員 38名】 カーディオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子		スイムスクール 【初級・中級】 10:00~11:00 スクール制 (有料) 初級:塚本 中級:西海	【定員 35名】 Group Centergy 10:30~11:15 草野 明日香	【定員 43名】 ピューティフルピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子		アクアダンス 10:05~10:35 米田 幹子 【定員50名】	【定員 35名】 パレエ〜パレエレッスン〜 10:30~11:00 鍋嶋 聡子	【定員 43名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 山田 雅子	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 10:30~11:15 松山 亜紀子	スイムスクール 【初級・上級】 10:00~11:00 スクール制 (有料) 初級:仲 中級:久保田
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】 エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子		パーソナルレッスン 11:00~11:30 仲・西海 (有料)	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 11:05~11:50 かおり	【登録制・定員12名】 【女性限定】 ホットベルグィック ストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】		【定員 35名】 ワークアウト -hitsong- 11:15~11:45 佐藤 優太	【定員 35名】 パレエ 11:15~11:45 鍋嶋 聡子	【定員 35名】	【登録制・定員12名】 【有料・要予約】	アクアダンス 11:05~11:35 田中 D'ビ 【定員50名】
11:30	【映像】 Group Groove 11:15~12:00	【定員 38名】		T-crush 11:35~12:05 【定員50名】 塚本	【※予約不要】 REBORNS START 11:30~11:40							
12:00	【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一		REBORNS SWIM 12:10~13:10 仲 (有料)	【有料スクール】 健康運動教室 REBORNS FIT 11:45~12:45 ※詳細は別途	【定員 43名】 パワーヨーガ 12:05~12:35 かおり						
12:30	フラダンススクール 12:30~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一		パーソナルレッスン 12:10~12:40 高木 (有料)	【定員 35名】 エンジョイエアロ 13:00~13:30 HARU	【定員 38名】 Group Fight 13:00~13:45 久保木 英雄						【有料イベント】 マスターズサークル 12:00~13:00
13:00		【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一		パーソナルレッスン 12:40~13:10 塚本 (有料)	【定員 35名】	【定員 38名】 Group Power 14:05~14:35 久保木 英雄						【定員 25名】 TOBIPPA 12:50~13:20 佐藤 優太
13:30	【定員 35名】 Group Fight 13:45~14:15 小比賀 貴次	【有料クラス】 コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・ベーシック 14:30~15:15 山田 雅子 【有料・要予約】	スイムトレーニング 13:10~13:40	【定員 35名】 アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:45 綱島 美智子						【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 13:15~13:45
14:00	【定員 35名】 ヴォーカリズム 14:35~15:05 かおり	【定員 43名】										【定員 38名】 フリースタイルSTAGE 〜HIPHOP〜 13:35~14:05 NAKANO
14:30		Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香										【登録制・定員12名】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途
15:00												【定員 35名】 infinity flow ※女性限定 14:35~15:05 高井 彩奈
15:30												【登録制・定員12名】 ホットスタイルピラティス 14:30~15:15 遠藤 孝子 【有料・要予約】
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30											【有料短期クラス】 健康運動教室 REBORNS FIT 15:15~16:15 ※詳細は別途
16:30												ピラティス整体 15:45~16:45 遠藤 孝子 ※詳細は別途
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30											【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 14:05~14:20
17:30												【定員 35名】 ハウスダンススクール 14:15~15:00 NAKANO ※詳細は別途
18:00												【登録制・定員12名】 【中温クラス】 ZUMBA (45分クラス) 19:30~20:15 しょう
18:30												【定員 35名】 【映像】 Group Groove 20:05~20:20
19:00												【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 19:15~19:45
19:30	【定員 35名】	【定員 38名】 リトモス 19:30~20:15 中尾 桂子			【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 19:15~19:45	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 西田 幸海太						【登録制・定員12名】 【中温クラス】 ZUMBA (45分クラス) 19:30~20:15 しょう
20:00	【LIVEレッスン】Group Groove 19:45~20:30 ※5/12のみ下記に変更 【映像】Group Groove 20:05~20:20				【定員 35名】 【映像】 Group Groove 20:40~21:10	【定員 10名】 VOLTBOX 20:35~20:55 西田 幸海太	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 20:00~20:45 かおり 【有料・要予約】					【定員 35名】 【映像】 Group Groove 20:05~20:20
20:30	【定員 35名】	【定員 25名】 VOLTJUMP 20:40~21:10 本澤 沙也花			【定員 35名】 【映像】 Group Groove 20:40~21:10	【定員 10名】 VOLTBOX 21:10~21:30 佐藤 優太						【定員 35名】 【映像】 Group Centergy 20:40~21:10
21:00	【映像】 Group Centergy 20:45~21:15				【定員 35名】							【定員 25名】 TOBIPPA 20:30~21:00 綿貫 真鈴
21:30	【定員 35名】	【定員 38名】		スイムトレーニング 21:00~21:30	【定員 35名】							【定員 25名】 TOBIPPA 21:10~21:25 綿貫 真鈴
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	Group Power 21:30~22:15 小比賀 貴次			【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Fight 21:45~22:30 佐藤 優太	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定					【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30
22:30												【定員 38名】 Group Blast 21:45~22:30 綿貫 真鈴
23:00	マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 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)	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												
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	
10:00		【定員 38名】 バーニングエアロ 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】	ベビースクール 10:40~12:20	【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】			
10:30	【有料スクール】												
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		平泳ぎ・バタフライ (入門) 11:35~11:55	【定員 35名】	【定員 43名】			【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			
11:30				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							
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			【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】 トランジショナルヨーガ 12:00~12:45 かおり				
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】			【定員 35名】 【映像】Group Century 13:05~13:20	【定員 38名】 Group Power 13:00~13:45 長谷川 亮			
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							
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】	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ パワー・アドバンス 14:00~14:45 KURISU 【有料・要予約】		【有料短期クラス】	【定員 38名】 Group Fight 14:00~14:45 久保木 英雄			
14:00		【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 Century 14:10~14:55	【定員 38名】		キッズスクール 12:40~18:00	【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹				
14:30										【定員 25名】 Infinity flow 15:05~15:20 高畑 七瀬			
15:00		【有料短期クラス】			【定員 35名】	【定員 38名】				【定員 25名】 TOBIPPA 15:40~16:10 高畑 七瀬	【登録制・定員12名】 【中温クラス】		
15:30	【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 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】		
16:00					【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【定員 25名】 VOLTJUMP 16:35~17:05 高畑 七瀬	【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		
16:30	【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 14:40~19:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30								
17:00		【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											
17:30		【キッズダンススクール】 小学3年生~中学1年生 17:45~18:45											
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】 上級選抜クラス 18:30~19:30			【定員 35名】								
18:30					【有料短期クラス】								
19:00	【定員 35名】 【映像】 Group Century 19:15~19:45	【登録制・定員12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】			【映像】 Group Century 19:10~19:55								
19:30					【有料短期クラス】								
20:00	【定員 35名】 【映像】 Group Groove 20:05~20:20	【定員 25名】 VOLTJUMP 20:20~20:50 高井 彩奈			【登録制・定員12名】 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	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 20:40~21:10	【定員 43名】 ピラティス 20:45~21:30 吉田 静枝 ※詳細は別途											
21:00		【定員 38名】 Infinity flow※女性限定 21:10~21:25 高井 彩奈											
21:30	【定員 35名】												
22:00	【LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 38名】 Group Groove 21:45~22:30 高井 彩奈											
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												

～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。

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に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をお持ちください。

□ 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。

マシジム・プール利用時間は 20:50 まで 施設閉館時間 21:00

全クラス(WEB予約制)となります。※映像クラスを除く
 MEGALOSアプリよりご予約の上、ご参加ください。

・予約可能枠: 会員種別ごとに異なりますので、別途案内をご確認ください。
 ・WEB予約締切: レッスン開始5分前
 ・WEB予約キャンセル: レッスン開始30分前
 ・キャンセル待ち受付: キャンセル待ちが可能です。空き枠が発生した場合、キャンセル待ち登録者に一斉メールが送信されます。
 ※整理券の配布はございません。
 ※スマートフォンをお持ちでない方は、館内タブレットよりご予約頂けます。詳細につきましては別途ご案内をご確認ください。
 ・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。
 ・全クラス、マスク(ネックゲイター等を含む)は任意となっております。会話や声出しに関してはご遠慮いただいております。

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。