

2024/4

# メガロス横浜天王町



店舗情報	
■通常営業時間	月曜日~木曜日 8:30~23:00 土曜日 8:30~21:00 日曜日・祝日 8:30~20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始
※営業時間に関しては、政府の要請等につき変更になる場合がございます。	

## MEGALOS YOKOHAMA TENNOCHO Time Line For Studio, Gym,

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日				
	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム		
8:30			【予約不要】			【予約不要 定員:5名】			【予約不要】			【予約不要 定員:5名】	8:30	8:30
9:00		【WEB予約 定員:50名】	8:45-9:00 ラジオ体操			8:45-9:00 青竹ストレッチ			【WEB予約 定員:50名】			8:45-9:00 青竹たいよう	9:00	9:00
9:30		グリーンヨーガ 9:00-9:30 木村 美輝							ヴォーカリズム 9:00-9:30 中谷 一江				9:30	9:30
10:00	【WEB予約 定員:24名】	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	フラダンス 9:20-10:00 吉田 文乃	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	10:00	10:00
10:30	パレエ~パレレッスン~ 9:45-10:15 鍋嶋 聡子	【WEB予約 定員:50名】		やすらぎヨーガ 10:00-10:30 水本 純子	ボディデザインピラティス 9:50-10:35 KIMU		【有料スクール】	【有料スクール】	健美操 9:45-10:30 中谷 一江		【有料スクール】	バーニングエアロ 9:30-10:20 HARU	10:30	10:30
11:00	【WEB予約 定員:24名】	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】		【有料】短期フラダンススクール 10:15-11:15 吉田 文乃		【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【有料】REBORNS FIT 10:15-11:15 下清水 愛	【WEB予約 定員:50名】	11:00	11:00
11:30	パレエ 10:30-11:15 鍋嶋 聡子	【WEB予約 定員:50名】		太極拳 10:45-11:30 中川 友	ZUMBA@ 11:00-11:45 水本 純子		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	11:30	11:30
12:00	【有料】短期パレエスクール 11:30-12:30 鍋嶋 聡子	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要】	【有料スクール】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【有料】REBORNS FIT 12:00-13:00 戸谷 尚貴	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	12:00	12:00
12:30		【WEB予約 定員:50名】	11:45-12:00 おながすっきり		ベリーダンス 12:10-12:55 ACALI		【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	12:30	12:30
13:00	【有料】REBORNS FIT 13:00-14:00 下清水 愛	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	13:00	13:00
13:30		【WEB予約 定員:50名】		バーニングエアロ 13:15-14:00 柴田 朋子	Group Power 13:15-14:00 土永 夕貴		【映倫 定員:20名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	13:30	13:30
14:00	【WEB予約 定員:28名】	【WEB予約 定員:50名】		【有料】REBORNS FIT 14:20-15:20 戸谷 尚貴	VOLT JUMP 14:25-14:55 土永 夕貴	【予約不要 定員:5名】	VRレッスン Group Fight 13:45-14:15 玉木 ひとみ	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	14:00	14:00
14:30	エンジョイステップ 14:15-14:45 景浦 聡子	【WEB予約 定員:50名】		【有料】REBORNS FIT 14:20-15:20 戸谷 尚貴	TOBIPPA 15:15-15:45 土永 夕貴	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	14:30	14:30
15:00	アドバンスエアロ 15:00-15:45 HARU	【女性限定WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	キッズパレエ レベル1 15:40-16:40 泉 恵理	キッズチア スクールI 16:00-17:00 渡辺 あさぎ	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	15:00	15:00
15:30			14:50-15:05 ウェーブストレッチ				【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	15:30	15:30
16:00			15:10-15:25 かんたんストレッチ				【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	16:00	16:00
16:30	キッズダンス デビュー 16:10-17:10 HARU			キッズパレエ レベル2・3 17:10-18:10 泉 恵理	キッズチア スクールII 17:10-18:10 渡辺 あさぎ		【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	16:30	16:30
17:00							【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	17:00	17:00
17:30	キッズダンス ピギナー 17:10-18:10 HARU	キッズ空手 木元道場 17:00-18:00					【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	17:30	17:30
18:00							【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	18:00	18:00
18:30	キッズダンス ベーシック 18:10-19:10 HARU	ミライクRUN 【対象 小学3年~中学1年】 18:00-19:00					【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	18:30	18:30
19:00							【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	19:00	19:00
19:30	キッズダンス マスター 19:10-20:10 HARU	【有料】短期ダンススクール 19:00-20:00 万里	【予約不要】				【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	19:30	19:30
20:00			19:45-20:00 おながすっきり				【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	20:00	20:00
20:30	【映倫 定員:20名】	【WEB予約 定員:10名】		【映倫 定員:20名】	【WEB予約 定員:25名】	【予約不要 定員:5名】	【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	20:30	20:30
21:00	VRレッスン Group Groove 20:30-21:15	VOLT BOX 20:20-20:50 五十嵐 花織	【予約不要 定員:5名】	VRレッスン Group Fight 20:20-21:05	【新規・体験WEB予約 定員:15名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:25名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	21:00	21:00
21:30	【映倫 定員:20名】	【WEB予約 定員:10名】	20:45-21:00 ウェーブストレッチ		【WEB予約 定員:25名】		【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	21:30	21:30
22:00	【LIVEレッスン】 21:30-22:30	infinity kick 21:40-22:00 五十嵐 花織		【LIVEレッスン】 21:30-22:30	TOBIPPA 21:20-21:50 佐藤 元香		【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	22:00	22:00
22:30							【映倫 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	22:30	22:30
23:00													23:00	23:00

マシンジム・プール利用時間は 22 : 50 館内退出時間 23 : 00 (24時間会員&ナイトモーニング会員は夜間利用可能) マシンジム・プール利用時間 22:50 館内退出時間 23:00

店舗情報	
■通常営業時間	月曜日～木曜日 8:30～23:00 土曜日 8:30～21:00 日曜日・祝日 8:30～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始

土曜日			日曜日			
スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	
						8:30
						9:00
ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	<b>【WEB予約 定員:50名】</b> エンジョイエアロ 9:30-10:00 関本 弘美		ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00		9:30
ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 10:00-11:00	<b>【WEB予約 定員:50名】</b> ボディメイクアロ 10:20-11:05 関本 弘美		ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 10:00-11:00	<b>【WEB予約 定員:50名】</b> バーニングアロ 10:15-10:45 MASATO		10:00
<b>【WEB予約 定員:36名】</b> トランジショナルヨガ 11:20-11:50 加藤 りえ子	<b>【WEB予約 定員:50名】</b> ビューティフローピラティス 11:30-12:00 関本 弘美		<b>【WEB予約 定員:36名】</b> トランジショナルヨガ 11:20-12:05 三浦 安菜	アドバンスアロ 11:00-11:45 MASATO		10:30
<b>【WEB予約 定員:24名】</b> バレエ～バレレッスン～ 12:10-12:40 小島 崇行	<b>【WEB予約 定員:50名】</b> かんたんストレッチ 12:20-12:50 下清水 愛		[ 有料スクール ]	Group Power 12:05-12:50 田村 亜月		11:00
<b>【WEB予約 定員:24名】</b> バレエ 12:55-13:40 小島 崇行	<b>【女性限定WEB予約 定員:9名】</b> infinity kick 13:10-13:30 土永 夕貴		<b>【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 小川 翔太郎</b>	<b>【WEB予約 定員:50名】</b> Group Fight 13:10-13:55 玉木 陽		11:30
	<b>【WEB予約 定員:25名】</b> TOBIPPA 13:55-14:25 土永 夕貴		<b>【WEB予約 定員:36名】</b> トランジショナルヨガ 13:45-14:30 安在 美和	Group Groove 14:15-15:00 玉木 陽	<b>【予約不要 定員:5名】</b> 13:45-14:00 ウェーブストレッチ	12:00
ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 14:00-15:00	<b>【WEB予約 定員:45名】</b> Group Blast 14:45-15:30 小川 翔太郎	<b>【予約不要 定員:5名】</b> 14:45-15:00 ウェーブストレッチ		Group Groove 14:15-15:00 玉木 陽	<b>【予約不要 定員:5名】</b> 14:45-15:00 ストレッチボール	12:30
ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 15:00-16:00	<b>【WEB予約 定員:35名】</b> ボディデザインピラティス 16:10-16:40 伊藤 玲子		<b>【映像 定員:20名】</b> VRレッスン Group Blast 16:05-16:35	<b>【WEB予約 定員:25名】</b> TOBIPPA 15:20-15:50 五十嵐 花織		13:00
ミライクRUN 【対象 小学3年～中学1年】 16:00-17:00	<b>【WEB予約 定員:50名】</b> ヒーリングアロマヨガ 17:00-17:30 伊藤 玲子		<b>【映像 定員:20名】</b> VRレッスン Group Fight 16:50-17:20	<b>【女性限定WEB予約 定員:10名】</b> more beautiful ~Refax~MEGALOS~ 16:15-16:30 五十嵐 <b>【WEB予約 定員:50名】</b> ダンスアロ 16:45-17:00 万里	<b>【予約不要】</b> 16:45-17:00 かんたんストレッチ	13:30
	<b>【映像 定員:20名】</b> VRレッスン Group Fight 17:15-17:45	<b>【予約不要 定員:5名】</b> 17:45-18:00 ウェーブストレッチ	<b>【映像 定員:20名】</b> VRレッスン Group Centergy 17:40-18:40	<b>【WEB予約 定員:50名】</b> やさしいフリースタイル 17:20-17:50 万里		14:00
	<b>【映像 定員:20名】</b> VRレッスン Group Groove 18:00-19:00	<b>【WEB予約 定員:50名】</b> 18:05-18:20 かんたんストレッチ		<b>【WEB予約 定員:50名】</b> フリースタイルSTAGE 18:10-18:55 万里		14:30
						15:00
						15:30
						16:00
						16:30
						17:00
						17:30
						18:00
						18:30
						19:00
						19:30
						20:00
						20:30
						21:00
						21:30
						22:00
						22:30
						23:00

# 【Fitness New Lesson】

NEW LESSON

## WORKOUT -hitsong-

80's～90'sのヒットチャートで  
楽しくワークアウト!!

**10月 導入!**

◆WEB予約が必要です。レッスン参加される方はご予約頂き、ご参加ください。

NEW LESSON

お待たせ致しました!

このレッスンは  
web予約なしで  
ご参加可能です!

# 復活

致します

内容  
ショートプログラム～スッキリシリーズ～が  
10月より復活致します!!  
皆様のご参加心よりお待ちしております。

種類  
・下半身スッキリ15  
・肩回リスッキリ15  
・腕回リスッキリ15

担当者  
当日のお楽しみ♪