

2024/5

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
9:00		【WEB予約 定員:50名】 グリーンヨーガ 9:00-9:30 木村 美輝	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:36名】 ウォーカリズム 9:20-10:00 中谷 一江					9:00
9:30	【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:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】		9:30
10:00	バレエ～バレエス～ 9:45-10:15 鍋嶋 聡子	【WEB予約 定員:50名】 エンジンエアロ 9:50-10:20 江本 いそ子		【WEB予約 定員:36名】 やすらぎヨーガ 10:00-10:30 水本 純子	【WEB予約 定員:50名】 ボディデザインピラティス 9:50-10:35 KIMU		【有料】短期フラダンススクール 10:15-11:15 吉田 文乃	【有料】短期フラダンススクール 10:15-11:15 吉田 文乃	【有料】短期フラダンススクール 10:15-11:15 吉田 文乃	【有料】REBORNS FIT 10:15-11:15 下清水 愛	【WEB予約 定員:50名】 トレーニングエアロ 9:30-10:20 HARU		10:00
10:30	【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:50名】		【有料】REBORNS FIT 10:15-11:15 下清水 愛	【WEB予約 定員:50名】		10:30
11:00	バレエ 10:30-11:15 鍋嶋 聡子	【WEB予約 定員:50名】 ボディデザインピラティス 10:40-11:10 江本 いそ子		【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:36名】	【WEB予約 定員:50名】		11:00
11:30	【有料スクール】	【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】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】		11:30
12:00	【有料】短期バレエスクール 11:30-12:30 鍋嶋 聡子	【WEB予約 定員:50名】 ウォーカリズム 11:35-12:05 麻生 深雪	【予約不要】	【有料】REBORNS FIT 12:00-13:00 戸谷 尚貴	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	12:00
12:30		【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	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】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	13:00
13:30		【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	13:30
14:00	【WEB予約 定員:28名】	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	14:00
14:30	エンジンステップ 14:15-14:45 景浦 聡子	【WEB予約 定員:50名】		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	14:30
15:00	【WEB予約 定員:36名】	【女性限定WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	15:00
15:30	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】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	15:30
16:00				【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	16:00
16:30	キッズダンス デビュー 16:10-17:10 HARU			【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	16:30
17:00				【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	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		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	17:30
18:00				【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	18:00
18:30	キッズダンス ベシク 18:10-19:10 HARU	ミライクRUN 【対象 小学3年～中学1年】 18:00-19:00		【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	18:30
19:00				【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	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 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	19:30
20:00				【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	20:00
20:30	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:10名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】	【予約不要 定員:5名】	20:30
21:00	VRレッスン Group Groove 20:30-21:15	【WEB予約 定員:10名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】	【予約不要 定員:5名】	21:00
21:30	【映像 定員:20名】	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】	【予約不要 定員:5名】	21:30
22:00	【LIVEレッスン】 21:30-22:30	【女性限定WEB予約 定員:9名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】	【予約不要 定員:5名】	22:00
22:30				【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】	【予約不要 定員:5名】	22:30
23:00				【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】		【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:45名】	【予約不要 定員:5名】	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

2024/5

# 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

	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							8:30
9:00							9:00
9:30	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	【WEB予約 定員:50名】 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
10:00							10:00
10:30	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 10:00-11:00	【WEB予約 定員:50名】		ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 10:00-11:00	【WEB予約 定員:50名】 バーニングエアロ 10:15-10:45 MASATO		10:30
11:00							11:00
11:30	【WEB予約 定員:36名】 トラディショナルヨガ 11:20-11:50 加藤 りえ子	【WEB予約 定員:50名】 ビューティプロ-ピラティス 11:30-12:00 関本 弘美		【WEB予約 定員:36名】 トラディショナルヨガ 11:20-12:05 三浦 安菜	アドバンスエアロ 11:00-11:45 MASATO		11:30
12:00	【WEB予約 定員:24名】 バレエ～バレレッスン～ 12:10-12:40 小島 崇行	【WEB予約 定員:50名】 かんたんストレッチ 12:20-12:50 下清水 愛		【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 小川 翔太郎	【WEB予約 定員:45名】 Group Power 12:05-12:50 田村 亜月		12:00
12:30	【WEB予約 定員:24名】						12:30
13:00	バレエ 12:55-13:40 小島 崇行	【女性限定WEB予約 定員:9名】 infinity kick 13:10-13:30		【WEB予約 定員:50名】	【WEB予約 定員:50名】 Group Fight 13:10-13:55 玉木 陽		13:00
13:30			1.3.5週目 土永夕貴 2.4週目 佐藤元春	【WEB予約 定員:36名】	【予約不要 定員:5名】 13:45-14:00 ウェーブストレッチ		13:30
14:00		【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 13:55-14:25		トラディショナルヨガ 13:45-14:30 安在 美和	【WEB予約 定員:50名】		14:00
14:30	ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 14:00-15:00	【WEB予約 定員:45名】	【予約不要 定員:5名】 14:45-15:00 ウェーブストレッチ		Group Groove 14:15-15:00 玉木 陽	【予約不要 定員:5名】 14:45-15:00 ストレッチボール	14:30
15:00		Group Blast 14:45-15:30 小川 翔太郎	15:05-15:20 ストレッチボール		【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 15:20-15:50 五十嵐 花織		15:00
15:30	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 15:00-16:00						15:30
16:00		【WEB予約 定員:35名】		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Blast 16:05-16:35	【女性限定WEB予約 定員:10名】 more beautiful ~Refax+MEGALOS~ 16:15-16:30 五十嵐		16:00
16:30	ミライクRUN 【対象 小学3年～中学1年】 16:00-17:00	ボディデザインピラティス 16:10-16:40 伊藤 玲子		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 16:50-17:20	【WEB予約 定員:50名】 ダンス 16:45-17:00 万里	【予約不要】 16:45-17:00 かんたんストレッチ	16:30
17:00		【WEB予約 定員:50名】 ヒーリングアロマヨガ 17:00-17:30 伊藤 玲子		【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:50名】 やさしいフリースタイル 17:20-17:50 万里		17:00
17:30	VRレッスン Group Fight 17:15-17:45		【予約不要 定員:5名】				17:30
18:00	【映像 定員:20名】	【WEB予約 定員:50名】		VRレッスン Group Centergy 17:40-18:40	【WEB予約 定員:50名】		18:00
18:30	VRレッスン Group Groove 18:00-19:00	リトモス 18:00-18:45 長沼 淳子	17:45-18:00 ウェーブストレッチ 18:05-18:20 かんたんストレッチ		フリースタイルSTAGE 18:10-18:55 万里		18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	マシンジム・プール利用時間 20:50 館内退出時間 21:00 (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 19:50 館内退出時間 20:00 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)			20:00
20:30	◆新型コロナウイルス感染予防の為、スタジオプログラムは以下のように運営させていただきます。 ・全クラス、マスク（ネックゲイター等を含む）任意の着用でご利用ください。 ・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。 また、従来よりも参加人数を制限しております。 ・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底致します。 ◆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、定員20名となります。 《祝日特別スケジュールについてのご案内》 ・祝日は、プログラムが変更になる場合がございます。 スケジュール・参加方法につきましては、別紙スケジュールにてご確認ください。			◆スタジオレッスンについて◆ □ 色分けしているクラス 初心者～初級者向けクラスです。 □ 登録制のクラス（登録制）登録制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。 □ 全クラス（WEB予約制）となっております ※映像レッスンは除く ・予約は、メガロスアプリにご登録の上、事前の予約が必要となります。 ・予約可能枠数は会員種別により異なります（1枠消化で新たに予約可） フルタイム会員、U-30会員、パパママ会員の方は8枠 上記以外は6枠、ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。 ・予約日に関しては、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。 尚、WEB予約キャンセル待ちは空き次第、キャンセル待ち登録者へメール送信いたします。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。 ・ご予約された場所（立ち位置）にてご参加ください。 ・急な休講・変更がある場合がございます。都合によりスケジュールの変更をさせて頂く場合がございます。			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							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

ショートプログラム

◆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  
・肩回りスッキリ15  
・腕回りスッキリ15

◆担当者◆  
当日のお楽しみ♪