

2024/6

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 青竹たいそう			【WEB予約 定員:50名】 ウォーカズム 9:00-9:30 中谷 一江			8:45-9:00 青竹たいそう	9:00
9:30	【WEB予約 定員:24名】 ハレエ～バレレッスン～ 9:45-10:15 楢山 美穂	【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		【WEB予約 定員:36名】 フラダンス 9:20-10:00 吉田 文乃	【WEB予約 定員:50名】 健美操 9:45-10:30 中谷 一江	【WEB予約 定員:36名】 エンジンエアロ 9:30-10:00 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 バーニングエアロ 9:30-10:20 HARU		【予約不要 定員:5名】	9:30
10:00							【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 田村 亜月				10:00
10:30	【WEB予約 定員:24名】 ハレエ 10:30-11:15 楢山 美穂	【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	【予約不要 定員:5名】 10:45-10:55 首・肩こりケア	【WEB予約 定員:36名】 太極拳 10:45-11:30 中川 友	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA@ 11:00-11:45 水本 純子	【予約不要 定員:5名】 10:45-10:55 腰痛ケア	【WEB予約 定員:36名】 60分エアロ30 11:30-12:00 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA@ 11:30-12:00 Masumi	【予約不要 定員:5名】 10:45-10:55 脚むくみケア	【有料】REBORNS FIT 10:15-11:15 田村 亜月	【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ 10:35-11:05 安在 美和	【予約不要 定員:5名】 10:45-10:55 首・肩こりケア	10:30
11:00	【有料】短期ハレエスクール 11:30-12:30 楢山 美穂	【WEB予約 定員:50名】 ウォーカズム 11:35-12:05 麻生 深雪	【予約不要 定員:5名】 11:45-11:55 腰痛ケア	【有料】REBORNS FIT 12:00-13:00 戸谷 尚貴	【WEB予約 定員:50名】 ベリーダンス 12:10-12:55 ACALI	【予約不要 定員:5名】 11:45-11:55 脚むくみケア	【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【WEB予約 定員:50名】 リトモス 12:15-13:00 長沼 淳子	【予約不要 定員:5名】 12:45-12:55 腰痛ケア	【WEB予約 定員:36名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 12:45-12:55 脚むくみケア	11:00
11:30							【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【予約不要】 13:15-13:25 かんたんストレッチ	【WEB予約 定員:36名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 12:45-12:55 脚むくみケア	11:30
12:00							【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【予約不要】 13:15-13:25 かんたんストレッチ	【WEB予約 定員:36名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 12:45-12:55 脚むくみケア	12:00
12:30							【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【予約不要】 13:15-13:25 かんたんストレッチ	【WEB予約 定員:36名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 12:45-12:55 脚むくみケア	12:30
13:00							【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 木村 美輝	【予約不要】 13:15-13:25 かんたんストレッチ	【WEB予約 定員:36名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 12:45-12:55 脚むくみケア	13:00
13:30	【有料】REBORNS FIT 13:00-14:00 下清水 愛	【WEB予約 定員:50名】 やすらぎヨーガ 13:20-13:50 景浦 聡子	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	【WEB予約 定員:36名】 バーニングエアロ 13:15-14:00 柴田 朋子	【WEB予約 定員:40名】 Group Power 13:15-14:00 土永 夕貴 (定員変更)	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 腰痛ケア	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 13:45-14:15	【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ 13:45-14:15 玉木 ひとみ	【予約不要 定員:5名】 14:45-14:55 首・肩こりケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	13:30
14:00	【WEB予約 定員:28名】 エンジンステップ 14:15-14:45 景浦 聡子	【WEB予約 定員:50名】 Group Groove 14:15-14:45 伊藤 丈了	【予約不要 定員:5名】 14:45-14:55 腰痛ケア	【有料】REBORNS FIT 14:20-15:20 戸谷 尚貴	【WEB予約 定員:25名】 VOLT JUMP 14:25-14:55 土永 夕貴	【予約不要 定員:5名】 14:45-14:55 脚むくみケア	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 13:45-14:15	【WEB予約 定員:36名】 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 玉木 ひとみ	【予約不要 定員:5名】 14:45-14:55 首・肩こりケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	14:00
14:30							【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 13:45-14:15	【WEB予約 定員:36名】 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 玉木 ひとみ	【予約不要 定員:5名】 14:45-14:55 首・肩こりケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	14:30
15:00							【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 13:45-14:15	【WEB予約 定員:36名】 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 玉木 ひとみ	【予約不要 定員:5名】 14:45-14:55 首・肩こりケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	15:00
15:30	アドバンスエアロ 15:00-15:45 HARU	infinity Flow 15:00-15:30 小池 あいか	【予約不要 定員:5名】 15:45-15:55 脚むくみケア		【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 15:15-15:45 土永 夕貴	【予約不要 定員:5名】 15:45-15:55 首・肩こりケア		【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ 15:30-16:00 田村 亜月	【予約不要 定員:5名】 15:45-15:55 腰痛ケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	15:30
16:00								【WEB予約 定員:50名】 トラディショナルヨーガ 15:30-16:00 田村 亜月	【予約不要 定員:5名】 15:45-15:55 腰痛ケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	16:00
16:30	キッズダンス デビュー 16:10-17:10 HARU		【予約不要 定員:5名】 16:45-16:55 首・肩こりケア	キッズバレエ 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】 16:45-16:55 腰痛ケア			【予約不要 定員:5名】 16:45-16:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	16:30
17:00									【予約不要 定員:5名】 16:45-16:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	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	【予約不要 定員:5名】 17:45-17:55 腰痛ケア	キッズバレエ 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	【予約不要 定員:5名】 17:45-17:55 脚むくみケア			【予約不要 定員:5名】 17:45-17:55 首・肩こりケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	17:30
18:00									【予約不要 定員:5名】 17:45-17:55 首・肩こりケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	18:00
18:30	キッズダンス ベシック 18:10-19:10 HARU	ミライKRUN 【対象 小学3年～中学1年】 18:00-19:00	【予約不要 定員:5名】 18:45-18:55 脚むくみケア			【予約不要 定員:5名】 18:45-18:55 首・肩こりケア			【予約不要 定員:5名】 18:45-18:55 腰痛ケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	18:30
19:00									【予約不要 定員:5名】 18:45-18:55 腰痛ケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	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】 19:45-19:55 首・肩こりケア	キッズバレエ レベル4 18:40-19:40 泉 恵理		【予約不要 定員:5名】 19:45-19:55 腰痛ケア			【予約不要 定員:5名】 19:45-19:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	19:30
20:00									【予約不要 定員:5名】 19:45-19:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	20:00
20:30	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Groove 20:30-21:15	【WEB予約 定員:10名】 VOLT BOX 20:20-20:50 五十嵐 花織		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 20:20-21:05	【新規・体験WEB予約 定員:15名】 スタジオキキキキ TOBIPPA 20:50-21:05 佐藤 元春		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 19:50-20:20	【WEB予約 定員:25名】 VOLT JUMP 20:50-21:20 土永 夕貴	【予約不要 定員:5名】 19:45-19:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	20:30
21:00							【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 19:50-20:20	【WEB予約 定員:25名】 VOLT JUMP 20:50-21:20 土永 夕貴	【予約不要 定員:5名】 19:45-19:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	21:00
21:30	【映像 定員:20名】 【LIVEレッスン】 21:30-22:30	【女性限定WEB予約 定員:9名】 infinity kick 21:40-22:00 五十嵐 花織		【映像 定員:20名】 【LIVEレッスン】 21:30-22:30	TOBIPPA 21:20-21:50 佐藤 元春		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 19:50-20:20	【WEB予約 定員:25名】 VOLT JUMP 20:50-21:20 土永 夕貴	【予約不要 定員:5名】 19:45-19:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	21:30
22:00							【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 19:50-20:20	【WEB予約 定員:25名】 VOLT JUMP 20:50-21:20 土永 夕貴	【予約不要 定員:5名】 19:45-19:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	22:00
22:30							【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 19:50-20:20	【WEB予約 定員:25名】 VOLT JUMP 20:50-21:20 土永 夕貴	【予約不要 定員:5名】 19:45-19:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:50名】 ワークアウト-hitsong- 13:05-13:35 土永 夕貴	【WEB予約 定員:50名】 ZUMBA45 12:50-13:35 KAYO	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	22:30
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)											23:00	

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							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	【予約不要 定員:5名】	10:30
11:00							11:00
11:30	【WEB予約 定員:36名】 トラディショナルヨーガ 11:20-11:50 加藤 りん子	【WEB予約 定員:50名】 ビューティフローピラティス 11:30-12:00 関本 弘美	【予約不要 定員:5名】 11:45-11:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:36名】 トラディショナルヨーガ 11:20-12:05 三浦 安菜	【WEB予約 定員:40名】 アドバンスエアロ 11:00-11:45 MASATO	【予約不要 定員:5名】 11:45-11:55 首・肩こりケア	11:30
12:00	【WEB予約 定員:24名】 バレエ～バーレッスン～ 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 五十嵐 花織	【予約不要 定員:5名】 12:45-12:55 首・肩こりケア	【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 小川 翔太郎	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】 12:45-12:55 腰痛ケア	12:00
12:30							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	1.3.5週目 土永夕貴 2.4週目 佐藤元春	【WEB予約 定員:36名】	Group Power 12:05-12:50 田村 亜月 (定員変更)	【予約不要 定員:5名】	13:00
13:30			【予約不要 定員:5名】		Group Fight 13:10-13:55 玉木 陽	【予約不要 定員:5名】	13:30
14:00		【WEB予約 定員:25名】	13:45-13:55 腰痛ケア	トラディショナルヨーガ 13:45-14:30 安在 美和	【WEB予約 定員:50名】	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 脚むくみケア	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	TOBIPPA 13:55-14:25	【WEB予約 定員:40名】		Group Groove 14:15-15:00 玉木 陽	【予約不要 定員:5名】 14:45-14:55 首・肩こりケア	14:30
15:00			14:45-14:55 脚むくみケア				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	【WEB予約 定員:35名】 ポティデザインピラティス 16:10-16:40 伊藤 玲子	【予約不要 定員:5名】 15:45-15:55 首・肩こりケア	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Blast 16:05-16:35	【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 15:20-15:50 五十嵐 花織	【予約不要 定員:5名】	15:30
16:00							16:00
16:30	ミライクRUN 【対象 小学3年～中学1年】 16:00-17:00	【WEB予約 定員:50名】 ヒーリングアロマヨーガ 17:00-17:30 伊藤 玲子	【予約不要 定員:5名】 16:45-16:55 腰痛ケア	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 16:50-17:20	【女性限定WEB予約 定員:10名】 more beautiful ~Refax+MEGALOS~ 16:15-16:30 五十嵐	【予約不要 定員:5名】	16:30
17:00	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 17:15-17:45			【映像 定員:20名】 やさしいフリースタイル 17:20-17:50 万里	【WEB予約 定員:50名】 ダンス 16:45-17:00 万里	【予約不要 定員:5名】 16:45-16:55 脚むくみケア	17:00
17:30							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			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	◆新型コロナウィルス感染予防の為、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予約にてご予約ください。 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～初中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 Lesson】

10月 導入!

80's～90'sのヒットチャートで 楽しくワークアウト!!

◆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。

リラクゼーションストレッチ

「振動×ほぐす×動かす」を取り入れたメガロスオリジナルメソッド

単純に筋肉を伸ばすだけでなく、関節を動かし、高速振動ツールを使い、筋肉や関節の問題に対して多角的にアプローチする新感覚のストレッチです。

リラクゼーションストレッチ2つのコース

軽やかな日々への扉を開こう！

疲労回復コース

心と体の癒しを肩と腰に。自律神経を整え血行促進。

腰 肩

■期待できる効果
ストレス軽減・リラックス効果・睡眠の質向上・血行促進

30分：¥4,240(税込)
60分：¥8,470(税込)

自信のある姿勢を手に入れよう！

姿勢改善コース

美姿勢への第一歩。股関節と背骨、肩甲骨を整える。

股関節 背骨 肩甲骨

■期待できる効果
姿勢改善・関節可動域拡大・関節痛予防

30分：¥4,240(税込)
60分：¥8,470(税込)