MEGALOS 2025/6

メガロス八王子

修正版 5.15(木)更新

スタジオ・アクアスケジュール Time Line For Studio,Gym,Aqua

MEGALOS HACHIOUJI Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

営業開始 8：30

スタジオA
- 定員制40名 トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 AUM(アウム)
- 定員制40名 パワーヨーガ 10:30-11:15 AUM(アウム)
- 【ヨーガスクール】 11:25-12:15 AUM(アウム) 【有料スクール】
- 定員制35名 Group Power 12:30-13:15 1,2週目 寺﨑 瞬 3,4,5週目 田中 龍時
- 定員制40名 ヴォーカリズム 13:30-14:15 福嶋 純子
- 定員制35名 Group Blast 14:30-15:15 田中 龍時
- 【有料スクール】キッズダンススクール 17:00-17:30 DAISUKE
- 【有料スクール】キッズダンススクール 17:30-18:30 DAISUKE
- 【有料スクール】キッズダンススクール 18:30-19:30 DAISUKE
- 定員制40名 Group Fight 20:00-20:45 木坂 碧
- 定員制28名 VOLTBOXmaximum 【share】 21:00-21:45 木坂 碧

スタジオB
- 【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:15-10:15 伊藤 実知子 【有料スクール】
- 定員制42名 リトモス 10:30-11:15 岩田 香織
- 定員制42名 フラダンス 11:30-12:00 大室 英子
- 【フラダンススクール】 12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】
- 定員制42名 (映像) Group Groove 13:15-13:45
- アフタースクール 14：00-19：00
- 定員制42名 (映像) Group Centergy 19:15-19:45
- 定員制42名 フリースタイルSTAGE 20:00-20:45 DAISUKE
- 【ハウスダンススクール】 21:00-22:00 DAISUKE 【有料スクール】

スカッシュコート
- 【有料スクール】スカッシュスクール 初心者 15:30-16:25 増田 健一
- 【有料スクール】ジュニア 17:30-18:15 増田 健一
- 【有料スクール】スカッシュスクール 初中級者 19:00-19:55 増田 健一
- 【有料スクール】スカッシュスクール 初心者 20:00-20:55 増田 健一

Re・Self【有料】
- 月-1 定員16名 ホットヨーガ アドバンス 12:45-13:30 AUM(アウム)
- 【女性専用】定員制16名 【ピラティス】 infinity~flow~ 14:15-15:00 中西 美早 フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります
- 月-2 定員16名 ホットスタイル ピラティス 18:00-18:45 R A N
- 定員制16名 ホットストレッチ 21:00-21:30 権田 雄大 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須

Aqua
- スマイルアクアダンス 9:15-9:45
- 幼稚園レッスン 10:00-12:00
- スイムトレーニング 12:00-12:30
- クロール・背泳ぎ【入門】 12:35-12:55
- スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級・中級・上級
- REBORNS SWIM ～リボーンズスイム～ (有料スクール) 14:00-15:00
- キッズ 15:30-16:30
- ジュニア1 16:30-17:30
- ジュニア2 17:30-18:30
- ジュニア3 18:30-19:30
- 選手クラス 18:30-21:15

火曜日

営業開始 8：30

スタジオA
- 定員制35名 ボディデザイン ピラティス 9:00-9:30 葉月 ちひろ
- 定員制35名 エンジョイステップ 9:50-10:30 SONOKO
- 定員制40名 バーニングエアロ 10:50-11:35 SONOKO
- 定員制40名 ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子
- 定員制35名 ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山 幸子
- 定員制40名 トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE
- 定員制40名 Group Fight 14:50-15:35 1.3週目 高橋 勇斗 2.4週目 田中 龍時 ※隔週で担当者が変わります
- 【有料スクール】キッズ 極真カラテ リトル 16:30-17:20 増田道場
- 【有料スクール】キッズ 極真カラテ ジュニア 17:30-18:20 増田道場
- 【有料スクール】キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場
- 定員制26名 TOBIPPA 20:00-20:30 間木平 華菜
- 定員制40名 Group Fight 21:00-21:45 中西美早

スタジオB
- 【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:00-10:00 谷内 成美 【有料スクール】
- 定員制42名 ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子
- 定員制35名 歌ってmove 11:15-11:45 山﨑敦也×中村えみり
- 定員制22名 やさしいバレエ 12:00-12:30 KAKO
- 【バレエスクール】 12:45-13:45 KAKO 【有料スクール】
- アフタースクール 14：00-19：00
- 定員制35名 (映像) Group Power 19:15-19:45
- 定員制42名 リトモス 20:00-20:45 三嶋 喜美代
- 定員制42名 (映像) Group Centergy 21:00-21:45

スカッシュコート
- 【無料サークル】 サークル 11:00-11:30
- 1・3・5週目 健康サークル 2・4週目 ウォーキングサークル
- 【有料スクール】ミライクアスリート 16：10～17：30

Re・Self【有料】
- 火-1 定員16名 ホットスタイル ピラティス 11:00-11:45 大山 幸子
- 火-2 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE
- 定員制16名 ホットストレッチ 15:00-15:30 谷内 成美 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須
- 火-3 定員16名 ホットスタイル ピラティス 19:30-20:15 吉田 静枝
- 【女性専用】定員制16名 【ピラティス】 infinity~flow~ 21:00-21:30 間木平 華菜 フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります

Aqua
- 水中運動サークル 9:20-10:00
- Aqua ZUMBA 10:00-10:30 工藤 哲也
- ベビースクール 10:30-11:30
- 平泳ぎ・バタフライ【入門】 12:35-12:55
- スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級・中級・上級
- キッズ 15:30-16:30
- ジュニア1 16:30-17:30
- ジュニア2 17:30-18:30
- ジュニア3 18:30-19:30
- 選手クラス 18:30-21:15

水曜日

営業開始 8：30

スタジオA
- 定員制40名 やすらぎヨーガ 9:05-9:35 AUM(アウム)
- 定員制40名 バレトンソールシンセシス 9:50-10:35 村田 美和
- 定員制40名 ヴォーカリズム 10:50-11:35 小須 亨
- 定員制40名 エンジョイエアロ 11:50-12:20 工藤 哲也
- 定員制40名 ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也
- 定員制40名 バーニングエアロ 13:35-14:20 高木 愛澄
- 定員制40名 Dansing® 14:35-15:05 高木 愛澄
- 【Dansingスクール】 15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】
- 【有料スクール】キッズ チアダンス [Hopスター] 16:30-17:30 齋藤 美羽
- 【有料スクール】キッズ チアダンス [Stepスター] 17:30-18:30 齋藤 美羽
- 定員制26名 TOBIPPA 20:00-20:30 中村 えみり
- 定員制40名 Group Groove 21:00-21:45 中村 えみり

スタジオB
- 定員制42名 (映像) Group Blast 9:05-9:35
- 【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 10:00-11:00 谷内 成美 【有料スクール】
- 定員制42名 (映像) Group Centergy 11:15-12:00
- 定員制42名 (映像) Group Groove 12:15-12:45
- 定員制35名 ビューティフローピラティス 13:00-13:45 R A N
- アフタースクール 14：00-19：00
- 定員制35名 (映像) Group Blast 19:15-19:45
- 定員制35名 (映像) Group Power 20:00-20:45
- 定員制42名 (映像) Group Fight 21:00-21:45

スカッシュコート
- 【無料サークル】 サークル 20:00-20:30
- 1・3・5週目 ウォーキングサークル 2・4週目 ランニングサークル

Re・Self【有料】
- 水-1 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 10:00-10:45 AUM(アウム)
- 水-2 定員16名 ホットスタイル ピラティス 11:45-12:15 RAN
- 定員制16名 ホットストレッチ 14:00-14:30 谷内 成美 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須
- 水-3 定員16名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 16:15-16:45 菊池 久美
- 水-4 定員16名 ホットヨーガベーシック 17:30-18:00 菊池 久美
- 水-5 定員16名 ホットヨーガアドバンス 19:00-19:45 菊池 久美

Aqua
- ゆっくり歩行 9:30-9:50
- T-Crush 10:00-10:30
- Aqua ZUMBA 10:35-11:05 工藤 哲也
- マスターズクラス (有料登録制) 12:00-13:00
- スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級・中級・上級
- フィンスイム【定員20名】 14:10-14:30
- キッズ 15:30-16:30
- ジュニア1 16:30-17:30
- ジュニア2 17:30-18:30
- ジュニア3 18:30-19:30
- 選手クラス 18:30-21:15

＝担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

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　(24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)

MEGALOS 2025/6

メガロス八王子

修正版 5.15(木)更新

スタジオ・アクアスケジュール Time Line For Studio , Gym , Aqua

MEGALOS HACHIOUJI Time Line For Studio , Gym , Aqua

木曜日

営業開始 8：30

スタジオA
- 予約不要 ラジオ体操 9:00-9:10
- 定員制35名 9:30-10:15 Group Power 田中 龍時
- 定員制40名 リトモス 10:30-11:15 いづみ
- 定員制40名 トラディショナルヨーガ 11:30-12:15 ayumi
- 定員制40名 太極拳 12:30-13:15 鈴木 明人
- 定員制40名 DsD 13:30-14:00 高木 愛澄
- 定員制40名 バーニングエアロ 14:10-14:55 高木 愛澄
- 【有料スクール】KidsGirlsHipHopダンス 16:50-17:50 misaki
- 【有料スクール】K-POPダンス 18:00-19:00 misaki
- 定員制28名 VOLTBOX【share】 20:00-20:30 間木平 華菜
- 定員制35名 Group Blast 21:00-21:45 高橋 勇斗

スタジオB
- 定員制42名 健美操 9:40-10:25 中谷 一江
- 定員制42名 エンジョイエアロ 10:40-11:20 中谷 一江
- 定員制22名 エトワールバレエ 11:45-12:15 浅見 千佳
- 【バレエスクール】 12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】
- アフタースクール 14：00-19：00
- Fitness Theater 定員制42名 (映像) Group Groove 19:15-19:45
- 定員制42名 Group Centergy 20:00-20:45 中西 美早
- Fitness Theater 定員制42名 (映像) Group Fight 21:00-21:45

スカッシュコート
- 【無料サークル】 サークル 13:00-13:30
- 1・3・5週目 健康サークル 2・4週目 ウォーキングサーク

Re・Self【有料】
- 木-1 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 10:15-11:00 御手洗 香代
- 木-2 定員16名 ホットヨーガベーシック 13:15-14:00 荻沼 明美
- 定員制16名 ホットストレッチ 16:00-16:30 谷内 成美 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須
- 木-3 定員16名 ホットヨーガアドバンス 19:00-19:45 髙橋 良枝

Aqua
- 幼稚園レッスン 9：30-10：30
- REBORNS SWIM ～リボーンズスイム～ (有料スクール) 9:30-10:30
- ベビースクール 10:30-11:30
- クロール・背泳ぎ【入門】 11:35-11:55
- アクアシェイプ 12:00-12:30 中谷 一江
- Ai Chi Basic 12:35-12:55 中谷 一江
- スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級・中級・上級
- キッズ 15:00-16:30
- ジュニア1 16:30-17:30
- ジュニア2 17:30-18:30
- ジュニア3 18:30-19:30
- アクアシェイプ 19：30～20：00 寺本 強
- 選手クラス 18:30-20:00
- スイムスクール (有料スクール) 20:00-21:00 初級・中級・上級
- マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00

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

土曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【有料スクール】ミライク ジュニア A (子供) 8:30-9:30
- こどもイベント枠 9:35～10:35
- 定員制35名 コアデザイン 10:55-11:25 浅見 公貴
- 定員制40名 エンジョイエアロ 11:40-12:10 浅見 公貴
- 定員制40名 ラテンEXコンサルサ 12:30-13:00 TOMOKO
- 定員制40名 ZUMBA 13:15-14:00 TOMOKO
- 定員制28名 VOLTBOX【share】 14:20-14:50 山﨑 敦也
- 定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり
- 【有料スクール】キッズ 極真カラテ リトル 16:30-17:20 増田道場
- 【有料スクール】キッズ 極真カラテ ジュニア 17:30-18:20 増田道場
- 【有料スクール】キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場

スタジオB
- 【有料スクール】ミライク ジュニア B (子供) 8:45-9:45
- 【有料スクール】ミライク キッズ (子供) 9:50-10:50
- 【有料スクール】kidsHiphopダンス 11:00-12:00 KAORU
- 定員制42名 トラディショナルヨーガ 12:20-13:05 房枝
- Fitness Theater 定員制35名 (映像) Group Power 13:20-13:50
- 定員制35名 ボディデザイン ピラティス 14:05-14:45 西村 知里
- 定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI
- 【ベリーダンススクール】 15：45-16：30 YUKARI 【有料スクール】
- 【有料スクール】ミライク ラン(子供) 16:45-17:45
- Fitness Theater 定員制42名 (映像) Group Fight 18:00-18:45
- Fitness Theater 定員制35名 (映像) Group Power 19:00-19:45
- Fitness Theater 定員制42名 (映像) Group Blast 20:00-20:45
- Fitness Theater 定員制35名 (映像) Group Centergy 21:00-21:45

スカッシュコート
- 【有料スクール】ミライクアスリート 14：20～17：00

Re・Self【有料】
- 土-1 定員16名 ホットヨーガ アドバンス 10:45-11:30 房枝
- 土-2 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 13:00-13:45 増田 祥子
- 定員制16名 ホットストレッチ 15:15-15:45 山﨑 敦也 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須
- 土-3 定員16名 ホットスタイル ピラティス 16:15-16:45 西村 知里
- 土-4 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 18:00-18:30 髙橋 良枝
- 土-5 定員16名 ホットヨーガ アドバンス 18:45-19:30 髙橋 良枝

Aqua
- ジュニア2 9：00-10:00
- ベビースクール 10:00-11:00
- スマイルアクア 11:10-11:40
- マスターズサークル (有料登録制) 11:45-12:45
- ジュニア1 13:00-14:00
- キッズ 14:00-15:00
- キッズ 15:00-16:00
- ジュニア1 16:00-17:00
- ジュニア2 17:00-18:00
- ジュニア3 18:00-19:00
- 選手クラス 18:00-20:00

マシンジム・プール利用時間は 22：20 まで 施設閉館時間 22：30
(24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)

日曜日

営業時間 10：00

スタジオA
- 【有料スクール】ミライク ベビー(子供) 8:30-9:15 キッズ(子供) 9:30-10:30
- 定員制40名 トラディショナルヨーガ 10:45-11:30 御手洗 香代
- 定員制28名 VOLTBOX maximum 【share】 11:50-12:35 間木平 華菜
- 定員制26名 TOBIPPA 12:55-13:25 間木平 華菜
- 定員制35名 Group Blast 13:45-14:30 田中 龍時
- 定員制40名 Group Fight 14:45-15:30 田中 龍時
- 定員制40名 Group Groove 15:45-16:30 田中 龍時

スタジオB
- 【有料スクール】ミライク キッズ(子供) 8:15-9:15 ジュニア(子供) 9:30-10:30
- 【有料スクール】ミライク キッズ(子供) 10:30-11:30
- 【有料スクール】ミライク ジュニア(子供) 11:30-12:30
- 定員制42名 やさしいフリースタイル(初級) 13:05-13:35
- 定員制42名 フリースタイルNEXT(中級) 13:50-14:20 井内 伸幸
- 定員制42名 フリースタイルSTAGE(上級) 14:35-15:05
- 【有料スクール】ミライク キッズ(子供) 15:30-16:30
- Fitness Theater 定員制35名 (映像) Group Centergy 16:45-17:30
- Fitness Theater 定員制35名 (映像) Group Power 17:45-18:30

スカッシュコート

Re・Self【有料】
- 日-1 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 11:00-11:30 水上 こころ
- 日-2 定員16名 ホットヨーガパワーアドバンス 12:00-12:45 水上 こころ
- 日-3 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 13:30-14:00 荻沼 明美
- 日-4 定員16名 ホットヨーガアドバンス 14:20-15:05 荻沼 明美
- 【女性専用】定員制16名 【ピラティス】infinity～flow～ 16:35-17:20 間木平 華菜 フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります

Aqua
- ジュニア3 9:00-10:00
- ジュニア2 10:00-11:00
- ジュニア1 11:00-12:00
- キッズ 12:00-13:00
- キッズ 13:00-14:00
- スイムスクール 15:00-16:00 (有料スクール) 初級・中上級
- マスターズクラス 15:00-16:00 (有料スクール)
- 選手クラス 16:00-18:00

●＝担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

マシンジム・プール利用時間は 19：50まで 施設閉館時間 20：00
(24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)

■スタジオレッスンについて

・全クラス【WEB予約制】となっております。 スタジオ予約システムに事前登録が必要です。（映像レッスンは除く）
・WEB予約可能枠数以下の通りです。（1枠消化で新たに予約可）
ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠、
レギュラー会員、U-29会員、U-35会員、U-39会員、パパママ会員、パーソナルフルタイム会員、
レギュラー24ｈ会員、U-29 24ｈ会員、U-35 24h会員、U-39 24h会員、パパママ24h会員の方は8枠、
その他会員種別は6枠が予約可能となります。
・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。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前から入場可能です。
・急な休講・変更がある場合がございます。

オンラインスケジュールはこちら。
または、インスタグラム（megalos-online）
からもご確認いただけます。

■Fitness Theaterについて

・スクリーンに映像を流しおこなうレッスンです。
WEB予約は不要です。先着順となりますので、レッスン開始前までにスタジオにお越しください。