



# メガロス葛飾13周年特別スケジュール

## 9/16(月・祝)~9/22(日)

更新日: 2024/8/25



Latin Express con Salsa

|       |               |            |
|-------|---------------|------------|
| ■営業時間 | 平日            | 9:00~23:00 |
|       | 土曜日           | 9:00~21:00 |
|       | 日曜日・祝日        | 9:00~20:00 |
| ■休館日  | 毎週金曜日・夏期・年末年始 |            |

※有料イベントの受付方法は別途POPをご確認ください

| 時間    | 9/16(月・祝) 敬老の日                               |   |                                      | 9/17(火)                             |   |   | 9/18(水)  |   |   |     |
|-------|--|---|--------------------------------------|-------------------------------------|---|---|--|---|---|-----|
|       | 3F フィット                                      |   | 4F リ・ビュア                             | 3F フィット                             |   | 4F リ・ビュア  | 3F フィット  |   | 4F リ・ビュア  | プール |
|       | A  | B |                                      | A                                   | B |   | A  | B |   |     |
| 9:00  | 営業開始 9:00                                    |   |                                      |                                     |   |   |  |   |   |     |
| 9:30  |  |   |                                      |                                     |   |   |  |   |   |     |
| 10:00 | 【予約制 37名】                                    |   | 【予約制 25名】                            | 【予約制 37名】                           |   | 【定員 各25名】※ご予約の必要はございません<br>9:50-10:05 ショートプログラム キャスト    | 【予約制 37名】  |   |   |     |
| 10:30 |  |   | 10:20-10:50<br>ホットヨーガベーシック やすおかとむこ   | 10:10-10:40<br>やさしいピラティス 高橋里枝       |   | 【定員 12名】  | 10:00-10:45<br>フラダンス 福永美智子   |   |   |     |
| 11:00 | 10:45-11:30<br>Group Groove 柳沼里美             |   | 【予約制 25名】                            | 【予約制 28名】                           |   | 【有料スクール】<br>10:20-11:20<br>REBORNS FIT<br>キャスト          | 【定員 各37名】※ご予約の必要はございません<br>11:00-11:15 REBORNS START<br>11:15-11:30 ショートプログラム<br>畑中実 |   | 【予約制 25名】   |     |
| 11:30 |  |   | 11:10-11:55<br>ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかとむこ | 10:55-11:25<br>エンジョイステップ 高橋里枝       |   |   |  |   | 11:00-11:30<br>ホットヨーガ ベーシック 西内やよい   |     |
| 12:00 | 【予約制 37名】                                    |   |                                      | 【予約制 28名】                           |   | 【予約制 20名】   | 11:50-12:20<br>健康サークル  |   | 【予約制 25名】   |     |
| 12:30 | 12:00-12:30<br>TOBIPPA 山本直輝                  |   | 【定員 25名】                             | 11:40-12:25<br>バーニングステップ 高橋里枝       |   | 11:45-12:15<br>しなやかバレエストレッチ 鈴木結花                        | 【予約制 28名】  |   | 11:45-12:15<br>ホットヨーガ ウエストシェイプ 西内やよい  |     |
| 13:00 | 【有料: 2,200円(税込) 定員37名】                       |   | 12:30-13:00<br>【映像】Group Centergy 30 | 【予約制 37名】                           |   | 12:25-12:55<br>やさしいバレエ 鈴木結花<br>※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください | 【予約制 28名】  |   | 【予約制 25名】   |     |
| 13:30 | 13:00-14:00<br>Group Power<br>山本直輝           |   | 【定員 25名】                             | 【予約制 37名】                           |   | 【予約制 25名】   | 12:40-13:10<br>エンジョイエアロ 平野慶真   |   | 12:40-13:25<br>ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子  |     |
| 14:00 | WEBコード: 24001139                             |   | 13:30-14:00<br>【映像】Group Fight 30    | 13:30-14:15<br>やさしいピラティス 小野洋子       |   | 13:20-14:05<br>ハウスダンス 万里                                | 13:25-14:10<br>バーニングエアロ 平野慶真   |   | 【予約制 25名】   |     |
| 14:30 | 【予約制 37名】                                    |   | 【定員 25名】                             |                                     |   | 【有料: 2,200円(税込) 定員20名】                                  |  |   | 13:45-14:30<br>ハウスダンス 万里  |     |
| 15:00 | 14:30-15:15<br>ボディデザインピラティス 村松和美             |   | 14:30-15:00<br>【映像】Group Groove 30   |                                     |   | 14:30-15:30<br>関節トレーニング~上半身編~<br>小野洋子                   |  |   | 【有料スクール】<br>14:40-15:40<br>ハウスダンススクール<br>万里                                       |     |
| 15:30 | 【予約制 37名】                                    |   |                                      |                                     |   | WEBコード: 24001140  |  |   | 【定員 各25名】※ご予約の必要はございません<br>15:55-16:10 ショートプログラム<br>16:15-16:30 ショートプログラム<br>キャスト |     |
| 16:00 | 15:30-16:15<br>ZUMBA(45分クラス) 村松和美            |   |                                      |                                     |   |   |  |   | 【キッズスクール】<br>16:00-17:00<br>キッズ<br>ストリートダンス                                       |     |
| 16:30 |  |   |                                      |                                     |   |   |  |   |   |     |
| 17:00 | 【キッズスクール】<br>ミライク体験会実施予定<br>※詳細は別途HP等ご確認ください |   |                                      | アフター<br>スクール                        |   |   | アフター<br>スクール   |   |   |     |
| 17:30 |  |   |                                      | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>ミライクRUN |   |   | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズ<br>ストリートダンス  |   | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>ミライク<br>【キッズ】   |     |
| 18:00 |  |   |                                      | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>ミライクRUN |   |   | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズ<br>ストリートダンス  |   | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>ミライク<br>【ジュニア】  |     |
| 18:30 |  |   |                                      |                                     |   |   |  |   |   |     |
| 19:00 |  |   |                                      |                                     |   |   |  |   |   |     |
| 19:30 |  |   |                                      | 【予約制 28名】                           |   | 【予約制 25名】   | 【予約制 10名】  |   |   |     |
| 20:00 |  |   |                                      | 19:30-20:10<br>エンジョイステップ 前田ゆきえ      |   | 19:40-20:10<br>【中温】ホットヨーガリセット冷えむくみ 齋藤こず恵                | 19:30-20:00<br>VOLTBOX 山口真人  |   | 【定員 25名】  |     |
| 20:30 |  |   |                                      | 【予約制 37名】                           |   | 【予約制 25名】   | 【予約制 9名】※スタジオビギナーズ<br>20:15-20:35【女性限定】<br>infinity kick20 高橋隆一                      |   | 19:45-20:30<br>トラディショナルヨーガ 中波美穂   |     |
| 21:00 |  |   |                                      | 20:30-21:15<br>Group Groove 柳沼里美    |   | 20:25-20:55<br>ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵                     | 【予約制 37名】  |   | 【有料: 1,100円(税込) 定員25名】  |     |
| 21:30 | チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く                |   |                                      | 【予約制 37名】                           |   | 【予約制 25名】   | 21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一  |   | 20:45-21:30<br>スキルアップヨガ<br>中波美穂   |     |
| 22:00 |  |   |                                      | 21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美     |   | 21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                 |  |   | WEBコード: 24001141  |     |
| 22:30 |  |   |                                      |                                     |   |   |  |   |   |     |
| 23:00 | チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く                |   |                                      |                                     |   |   |  |   |   |     |

手首、首、肩、腰、膝 足首など  
全身の関節をしっかりと支える筋肉  
12個を、徹底的に覚えていただき  
ご自宅でトレーニングできるまで指導します。  
痛みのない健康的な体にするのはまず自分です。  
一緒に、頑張りましょう!

ダウンドッグ(アドームカジュヴァーナーサナ)  
のポーズの取り方を練習します。  
ダウンドッグは正しく取れるようになると、  
疲れが取れ、心身ともにリラックスできるポーズです。  
ヨガベルトを使ったりベアワークも入れながら  
ポイントをお伝えしていきます!

|       | 9/19(木)                                       |   |   | 9/21(土)  |   |  | 9/22(日) 秋分の日  |   |   |                             |          |     |  |
|-------|---|---|---|--|---|--|---|---|---|-----------------------------|----------|-----|--|
|       | 3F フィット                                       |   | 4F リ・ビュア  | プール  | 3F フィット                                 |  | 4F リ・ビュア  | プール   | 3F フィット   |                             | 4F リ・ビュア | プール |  |
|       | A   | B |   | A  | B                                       |  | A   | B   | A   |                             | B        |     |  |
|       | 営業開始 9:00                                     |   |   | 営業開始 9:00  |   |  | 営業開始 9:00   |   |   | 8:30                        |          |     |  |
| 9:00  | 【予約制 37名】                                     |   |   | 【キッズスクール】<br>8:00-9:00<br>ミライク【キッズ】                                | 【キッズスクール】<br>9:00-10:00<br>キッズ空手        |  | 【キッズスクール】<br>8:00-9:00<br>ミライク【ジュニア】[RUN]<br>9:00-10:00<br>ミライク【キッズ】[ジュニア]            |   | 8:00-10:00<br>キッズ<br>スイミング  | 9:00                        |          |     |  |
| 9:30  | 9:20-9:50<br>入門太極拳 瑞翔                         |   | 【定員 25名】※ご予約の必要はございません                          |  |   |  |   |   |   | 9:30                        |          |     |  |
| 10:00 | 【予約制 37名】                                     |   | 9:45-10:00 REBORNS START キャスト                   |  |   |  |   |   |   | 10:00                       |          |     |  |
| 10:30 | 10:05-10:35<br>太極拳 瑞翔                         |   | 【予約制 25名】                                       | 【キッズスクール】<br>10:00-11:00<br>ミライク【キッズ】                              |   | 【予約制 24名】※体験枠1枠確保<br>10:30-11:00<br>ホットヨーガベーシック 西内やよい                                    |   | 【予約制 25名】<br>10:10-10:55<br>ホットヨーガアドバンス 中波美穂                                      | 10:00-11:00<br>キッズ<br>スイミング   | 10:30                       |          |     |  |
| 11:00 | 【有料スクール】<br>10:50-11:50<br>太極拳スクール 瑞翔         |   | 【予約制 25名】                                       |  | 【予約制 15名】                               |  |   |   |   | 11:00                       |          |     |  |
| 11:30 |   |   | 11:00-11:45<br>トラディショナルヨーガ 手塚沙也花                | 【キッズスクール】<br>11:00-12:00<br>ミライク【キッズ】                              | 11:05-11:50<br>Group Power<br>原田愛蘭      | 【予約制 25名】<br>11:15-11:45<br>ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい   | 【キッズスクール】<br>11:00-12:00<br>ミライク【ジュニア】  | 【予約制 24名】※体験枠1枠確保<br>11:15-11:45【女性限定】<br>ホットヨーガベーシック 中波美穂                        |   | 11:30                       |          |     |  |
| 12:00 |   |   | 【予約制 25名】                                       |  |   | 【定員 25名】   |   |   | 11:20-12:45<br>ベビースイミング   | 12:00                       |          |     |  |
| 12:30 | 【予約制 37名】                                     |   | 12:00-12:45<br>ボディデザインピラティス 手塚沙也花               | 【予約制 25名】  |   | 12:10-12:40<br>【映像】Group Centergy 30   | 【予約制 28名】   | 12:05-12:35<br>VOLTDRUM 柳沼里美  |   | 12:30                       |          |     |  |
| 13:00 | 12:35-13:20<br>ZUMBA(45分クラス) 千葉英子             |   |   | 12:30-13:00<br>TOBIPPA 原田愛蘭  |   | 【予約制 25名】  | 12:25-12:55<br>バーニングエアロ 木村淳   | 【予約制 22名】   |   | 13:00                       |          |     |  |
| 13:30 |   |   | 【予約制 25名】                                       |  |   | 13:00-13:30<br>パワーヨーガ やすおかともこ  | 【予約制 28名】   | 13:00-13:30【女性限定】<br>infinity flow 柳沼里美   | 12:45-14:00<br>キッズスイミング   | 13:30                       |          |     |  |
| 14:00 | 【有料スクール】2・3週目開講<br>13:40-14:30<br>エアロスクール mii |   | 13:40-14:25<br>トラディショナルヨーガ 木村絵美子                | 【予約制 9名】※スタジオビギナーズ<br>13:40-14:00【女性限定】<br>infinity kick 高橋隆一      |   | 【予約制 25名】  | 13:10-13:55<br>バーニングステップ 木村淳  | 【定員 25名】  |   | 14:00                       |          |     |  |
| 14:30 |   |   | 【予約制 22名】                                       | 【予約制 9名】   | 14:15-14:35【女性限定】<br>infinity kick 高橋隆一 | 13:50-14:35<br>トラディショナルヨーガ やすおかともこ   | 【有料：770円(税込) 定員37名】<br>14:20-15:05<br>Group Blast<br>福島美季(本社)・柳沼里美<br>WEBコード：24001144 | 14:00-14:30<br>【映像】Group Fight 30   | 14:00-14:30<br>キッズパーソナルレッスン   | 14:00-14:30<br>パーソナルレッスン 新聞 | 14:30    |     |  |
| 15:00 | 14:45-15:30<br>アドバンスエアロ<br>mii                |   | 14:45-15:30<br>背骨コンディショニング 加藤智枝<br>※タオルをご用意ください | 【有料：770円(税込) 定員37名】<br>15:00-15:45<br>Group Fight<br>辻村和久(調布)・高橋隆一 |   | 【予約制 20名】  | 14:45-15:15<br>【映像】Group Groove 30  | 【定員 25名】  | 【定員36名】14:45-15:30<br>アガダンス45 ゆみ<br>※イベントで休講になる場合もございますので<br>予めご了承ください。   | 15:00                       |          |     |  |
| 15:30 |   |   | 【予約制 22名】                                       | WEBコード：24001142  |   | 15:30-16:15<br>バレエ〜パーレッスン〜 鈴木結花<br>※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください                              | 【予約制 28名】   | 14:45-15:15<br>【映像】Group Groove 30  | 【有料制】<br>15:30-16:30<br>スイムスクール<br>【初級】新聞<br>【上級】小松   | 15:30                       |          |     |  |
| 16:00 | 15:45-16:15<br>MEGADANZ mii                   |   | 【定員 25名】  | 【予約制 15名】  |   | 16:10-16:40<br>Group Blast<br>高橋隆一   | 【予約制 25名】   | 15:35-16:35<br>Group Groove<br>Fuka(嘉数風花)・樋口直哉(武蔵小金井)<br>小田喜桃子<br>WEBコード：24001145 | 16:30-17:00<br>パーソナルレッスン 小松/藤川  | 16:00                       |          |     |  |
| 16:30 |   |   | 【映像】Group Centergy 30                           | 【キッズスクール】<br>16:00-17:00<br>ミライク[RUN]                              |   | 16:35-17:05<br>ジャズダンスNEXT 松本真実   | 【予約制 25名】   | 【有料：2,200円(税込) 定員37名】<br>17:05-17:55<br>フリースタイル50<br>Fuka(嘉数風花)                   | 【有料登録制】<br>17:05-18:05<br>マスターズサークル   | 16:30                       |          |     |  |
| 17:00 | アフター<br>スクール                                  |   | 【定員 25名】  | 【予約制 37名】  |   |  | 【予約制 25名】   | 【有料：1,200円(税込) 定員37名】   | 前回大好評だったイベントの2回目の開催です！<br>ロックダンスはステップや動きがシンプルで<br>どなたでも始めやすいダンスジャンルです！<br>手首をクルクル回したり鍵をかけるように<br>カチッと動きを止める動きが特徴的で、<br>菓アイドルグループもよく踊っていたので<br>一度は見かけたことがあるかもしれません(^^) | 17:00                       |          |     |  |
| 17:30 | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズ空手             |   | 【映像】Group Fight 30                              | 17:20-18:05<br>フリースタイルSTAGE 松本真実                                   |   | ※9/21(土)のみ時間変更※<br>【予約制 24名】※体験枠1枠確保   | 【予約制 25名】   | 17:05-17:55<br>フリースタイル50<br>Fuka(嘉数風花)  | 【有料登録制】<br>17:05-18:05<br>マスターズサークル   | 17:30                       |          |     |  |
| 18:00 |   |   |   |  |   | 18:05-18:35【女性限定】<br>【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花   | 【予約制 25名】   | 17:05-17:55<br>フリースタイル50<br>Fuka(嘉数風花)  |   | 18:00                       |          |     |  |
| 18:30 | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズ空手             |   |   |  |   | 【有料：1,100円(税込) 定員25名】<br>18:50-19:35<br>ホットピラティス〜インナーマッスル強化〜<br>手塚沙也花<br>WEBコード：24001143 | 【予約制 25名】   |   | 今回は初めての方向けに<br>ゆっくり丁寧にロックダンスの動きをレクチャーし、<br>最後は簡単な振り付けにチャレンジしていきます！  | 18:30                       |          |     |  |
| 19:00 |   |   |   |  |   |  | 【予約制 25名】   |   |   | 19:00                       |          |     |  |
| 19:30 | 【予約制 28名】                                     |   | 【予約制 25名】                                       |  |   |  | 【予約制 25名】   |   |   | 19:30                       |          |     |  |
| 20:00 | 19:30-20:15<br>バーニングエアロ 萩原由香里                 |   | 19:40-20:10<br>ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵                |  |   |  | 【予約制 25名】   |   |   | 20:00                       |          |     |  |
| 20:30 | 【予約制 28名】                                     |   | 【予約制 25名】                                       |  |   |  | 【予約制 25名】   |   |   | 20:30                       |          |     |  |
| 21:00 | 20:30-21:15<br>バーニングステップ 萩原由香里                |   | 20:25-20:55<br>ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵             |  |   |  | 【予約制 25名】   |   |   | 21:00                       |          |     |  |
| 21:30 | 【予約制 25名】                                     |   | 21:10-21:40<br>ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵                |  |   |  | 【予約制 25名】   |   |   | 21:30                       |          |     |  |
| 22:00 | 21:35-22:05<br>TOBIPPA 原田愛蘭                   |   |   |  |   |  | 【予約制 25名】   |   |   | 22:00                       |          |     |  |
| 22:30 |   |   |   |  |   |  | 【予約制 25名】   |   |   | 22:30                       |          |     |  |
| 23:00 | チェックアウトタイム 23:00                              |   |   |  |   |  |   |   |   | 23:00                       |          |     |  |

背骨まわりを動かして体の歪みを調整し、  
良い姿勢を維持するために必要な  
インナーマッスルを強化していきます。  
姿勢改善や体を引き締めたい方、  
また初めての方は運動強度や  
回数も調整できるので、  
どなたでもご参加頂けます。

今回は初めての方向けに  
ゆっくり丁寧にロックダンスの動きをレクチャーし、  
最後は簡単な振り付けにチャレンジしていきます！

**チェックアウトタイム 21:00 ※24時間会員の方を除く**

**【スタジオビギナーズの設定】**  
こちらのクラスは、入会日から1年未満の方がご参加できる限定クラスとなります。  
《参加対象》入会日から1年未満  
例) 2023年11月1日入会の方 ⇒ 2024年10月末日までのレッスン分まで参加可能。

**【体験枠確保レッスンの設置】**  
こちらのクラスは、体験者分として1枠確保させていただきます。  
体験者の参加がなかった場合の参加枠増枠はございません。予めご了承ください。

**チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く**

■スタジオレッスンについて  
・全クラス【予約制】となっております。『スタジオ予約システム』にて事前にご登録の上、ご参加ください。  
※映像レッスンは除く(途中入室可能)  
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。  
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。  
・予約締め切りは、レッスン開始5分前です。  
・予約の変更(場所の変更・キャンセル)は、レッスン開始30分前までです。  
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。  
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。  
・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約をいただいている皆様へ  
スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。  
・スタジオ予約システムでのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたら  
キャストまでお尋ねください。  
・マスク着用は任意となります。



# メガロス葛飾13周年特別スケジュール②

## 9/23(月・祝)~9/25(火)

更新日: 2024/8/25



|       |               |            |
|-------|---------------|------------|
| ■営業時間 | 平日            | 9:00~23:00 |
|       | 土曜日           | 9:00~21:00 |
|       | 日曜日・祝日        | 9:00~20:00 |
| ■休館日  | 毎週金曜日・夏期・年末年始 |            |

※有料イベントの受付方法は別途POPをご確認ください

| 時間    | 9/23(月・祝) 振替休日  |   |   | 9/24(火)   |   |  | 9/25(水)  |   |   |     |
|-------|---|---|---|---|---|--|--|---|---|-----|
|       | 3F フィット   |   | 4F リ・ピュア  | 3F フィット   |   | 4F リ・ピュア   | 3F フィット  |   | 4F リ・ピュア  | プール |
|       | A   | B |   | A   | B |  | A  | B |   |     |
| 9:00  | 営業開始 9:00   |   |   |   |   |  |  |   |   |     |
| 9:30  |   |   |   |   |   |  |  |   |   |     |
| 10:00 |   |   |   | WEBコード: 24001149  |   |  | 【予約制 37名】  |   |   |     |
| 10:30 | 【有料: 770円(税込) 定員:37名】<br>10:30-11:15<br>Group Blast<br>貫井道浩(錦糸町)・原田愛蘭   |   | 【予約制 25名】<br>10:20-10:50<br>ホットヨーガベーシック やすおかともち             | 【有料:1,650円(税込) 定員:17名】<br>10:30-11:20<br>第2弾!! エンジョイWステップ<br>(エンジョイステップに慣れた方向け)<br>高橋里枝 |   | 【定員 12名】<br>9:50-10:05 ショートプログラム キャスト                                  | 【予約制 37名】<br>10:00-10:45<br>フラダンス 福永美智子  |   |   |     |
| 11:00 | WEBコード: 24001147  |   | 【予約制 25名】<br>11:10-11:55<br>ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともち           | 【予約制 28名】<br>11:40-12:25<br>バーニングステップ 高橋里枝  |   | 【予約制 20名】<br>11:45-12:15<br>しなやかバレエストレッチ 鈴木結花                          | 【定員 各37名】※ご予約の必要はございません<br>11:00-11:15 REBORNS START<br>11:15-11:30 ショートプログラム<br>畑中美 |   | 【予約制 25名】<br>11:00-11:30<br>ホットヨーガ ベーシック 西内やよい                                    |     |
| 11:30 | 【有料: 2,200円(税込) 定員:37名】<br>11:45-12:45<br>Group Fight<br>貫井道浩(錦糸町)・山本直輝 |   | 【予約制 25名】<br>12:15-13:00<br>ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子            | 【予約制 37名】<br>12:40-13:10<br>Group Fight 小田喜桃子   |   | 【予約制 20名】<br>12:25-12:55<br>やさしいバレエ 鈴木結花<br>※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください   | 【予約制 37名】<br>11:20-11:50<br>Group Blast 原田愛蘭   |   | 【予約制 25名】<br>11:45-12:15<br>ホットヨーガ ウエストシェイプ 西内やよい                                 |     |
| 12:00 | WEBコード: 24001148  |   | 【予約制 10名】<br>13:30-14:00<br>VOLTBOX 高橋隆一                    | 【予約制 37名】<br>13:30-14:15<br>やさしいピラティス 小野洋子  |   | 【予約制 25名】<br>13:20-14:05<br>ハウスダンス 万里                                  | 【予約制 28名】<br>12:40-13:10<br>エンジョイエアロ 平野慶真  |   | 【予約制 25名】<br>12:40-13:25<br>ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子                                   |     |
| 12:30 | 【予約制 10名】※スタジオピギナーズ<br>14:15-15:15<br>VOLTBOX 高橋隆一                      |   | 【映像】Group Centergy 30<br>15:00-15:30<br>【映像】Group Groove 30 | 【予約制 37名】<br>14:30-15:30<br>関節トレーニング~下半身編~<br>小野洋子                                      |   | 【予約制 25名】<br>14:30-15:30<br>関節トレーニング~下半身編~<br>小野洋子<br>WEBコード: 24001150 | 【予約制 28名】<br>13:25-14:10<br>バーニングエアロ 平野慶真  |   | 【予約制 25名】<br>13:45-14:30<br>ハウスダンス 万里   |     |
| 13:00 | 【キッズスクール】<br>16:30-17:30<br>ミライク【キッズ】                                   |   | 【定員 25名】<br>16:00-17:00<br>キッズバレエ                           | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>ミライクRUN   |   | 【キッズスクール】<br>16:30-17:30<br>キッズチアダンス                                   | 【予約制 28名】<br>14:40-15:30<br>IN THE HOUSE 50<br>万里<br>WEBコード: 24001151                |   | 【有料: 1,200円(税込) 定員25名】<br>14:40-15:30<br>IN THE HOUSE 50<br>万里                    |     |
| 13:30 | 【キッズスクール】<br>17:30-18:30<br>ミライク【ジュニア】                                  |   | 【定員 25名】<br>18:00-19:15<br>キッズバレエ                           | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>ミライクRUN   |   | 【キッズスクール】<br>17:30-18:30<br>キッズチアダンス                                   | 【キッズスクール】<br>16:00-17:00<br>キッズ<br>ストリートダンス  |   | 【定員 各25名】※ご予約の必要はございません<br>15:55-16:10 ショートプログラム<br>16:15-16:30 ショートプログラム<br>キャスト |     |
| 14:00 | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズ   |   | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズバレエ                          | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>ミライクRUN   |   | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズチアダンス                                   | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>キッズ<br>ストリートダンス  |   | 【キッズスクール】<br>17:00-18:00<br>ミライク<br>【キッズ】   |     |
| 14:30 | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズ   |   | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズ                             | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>ミライクRUN   |   | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズチアダンス                                   | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>キッズ<br>ストリートダンス  |   | 【キッズスクール】<br>18:00-19:00<br>ミライク<br>【ジュニア】  |     |
| 15:00 | 【キッズスクール】<br>19:30-20:10<br>エンジョイステップ 前田ゆきえ                             |   | 【予約制 28名】<br>19:30-20:10<br>エンジョイステップ 前田ゆきえ                 | 【予約制 25名】<br>19:40-20:10<br>【中温】ホットヨーガリセット冷えむくみ 齋藤こず恵                                   |   | 【予約制 25名】<br>19:40-20:10<br>【中温】ホットヨーガリセット冷えむくみ 齋藤こず恵                  | 【予約制 10名】<br>19:30-20:00<br>VOLTBOX 山口真人   |   | 【定員 25名】<br>19:45-20:30<br>トラディショナルヨーガ 中波美穂                                       |     |
| 15:30 | 【キッズスクール】<br>20:30-21:15<br>Group Groove 柳沼里美                           |   | 【予約制 37名】<br>20:30-21:15<br>Group Groove 柳沼里美               | 【予約制 25名】<br>20:25-20:55<br>ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵  |   | 【予約制 25名】<br>20:25-20:55<br>ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵                       | 【予約制 9名】※スタジオピギナーズ<br>20:15-20:35【女性限定】<br>infinity kick20 高橋隆一                      |   | 【定員 25名】<br>20:50-21:20<br>パワーヨーガ 中波美穂  |     |
| 16:00 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 16:30 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 17:00 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 17:30 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 18:00 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 18:30 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 19:00 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 19:30 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 20:00 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 20:30 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 21:00 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 21:30 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 22:00 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 22:30 | 【キッズスクール】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                            |   | 【予約制 37名】<br>21:35-22:20<br>Group Blast 柳沼里美                | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                                    |   | 【予約制 25名】<br>21:25-21:55【女性限定】<br>infinity flow 原田愛蘭                   | 【予約制 37名】<br>21:00-21:45<br>Group Fight 高橋隆一   |   | 【予約制 37名】<br>21:40-22:10<br>ウォーキングサークル  |     |
| 23:00 | チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く   |   |   |   |   |  |  |   |   |     |

1人で2台使ったマルチステップです\*  
エンジョイステップに慣れたけど、  
バーニングステップはまだ難しい方向けです。  
ゆっくり進めますので是非チャレンジしてみてください!  
みんなでワイワイ楽しみましょう♪  
台の置き方は当日のお楽しみ♪  
※エナジークエスト「燃やしませんか」スティック付き

手首、首、肩、腰、膝 足首など  
全身の関節をしっかりと支える筋肉  
12個を、徹底的に覚えていただき  
ご自宅でトレーニングできるまで指導します。  
痛みのない健康的な体にするのはまず自分です。  
一緒に、頑張りましょう!

ショーケースながらの長い振り付けを  
50分かけて徹底的に踊り込みます。  
普段は味わえない迫力と興奮で  
ハウスダンスの魅力にどっぷり浸りましょう!  
WEBコード: 24001151