MEGALOS メガロス錦糸町

2025/1（12.28更新）

店舗情報		
■営業時間	木曜日	0:00～23:30
	土曜日	7:00～24:00
	日曜日～水曜日	0:00～24:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

は初心者向けクラスです　　1月からの変更箇所

MEGALOS KINSHICHO Time Line For Studio

月曜日

スタジオ

【ベビースクール】
ベビーミライク
10:00-10:45

【定員制20名】
歌うボイスエクササイズ
11:00-11:45
ENIWA

【定員制30名】
トラディショナルヨーガ
12:15-12:45
西内やよい

【定員制30名】
ボディデザインピラティス
13:00-13:30
葉月ちひろ

【定員制30名】
Group Fight
13:45-14:15
出口優子

【定員制28名】
TOBIPPA
14:35-15:05
出口優子

【キッズスクール】
メガロスミライク
キッズ
15：30-16：30

【キッズスクール】
メガロスミライク
ジュニア
16：30-17：30

【キッズスクール】
ミライク
ラン
17：30-18：30

【定員制30名】
ZUMBA®
19:00-19:30
藤田ひとみ

【定員制28名】
TOBIPPA15
19:50-20:05　貫井道浩

【定員制28名】
TOBIPPA15（ビギナークラス）
20:20-20:35　貫井道浩

【定員制17名】
【映像】
Group Fight 30
21:00-21:30

こちらのクラスはご入会から
1年未満の方向けのビギナークラスです

MEGALOS_Reflet

ルフレ会員限定のクラスとなります。
※すべて女性限定レッスン

はレッスン消化対象外です

チェックイン　9:30

【定員10名】
Reformer　pilates
Total Basic45
11:15-12:00
出口優子

【定員16名】
TOBIPPA
12:30-13:00
小井戸実佳

【定員10名】
Infinity kick
19:00-19:30
二階堂奈保美

【定員10名】
Reformer　Active
20:00-20:30
二階堂奈保美

【定員12名】
【映像】
Group Groove 30
21:00-21:30

チェックアウト　23:30

ルフレスタジオ

ホットスタジオ

【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック
12:00-12:45
岩本律子

【定員8名】
ホットヨーガ・ウエストシェイプ
19:00-19:45
盛園尚美

【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック
20:00-20:45
盛園尚美

ご参加の際は
追加枠チケットが
必要となります。
7･21日
Group Blast
定員28名
14･28日
Group Fight
定員30名

7･21日
Group Groove
14･28日
Group Blast

火曜日

スタジオ

【定員制30名】
やすらぎヨーガ
10:10-10:40
石井裕子

【定員制30名】
Group Groove 30
11:20-11:50
小井戸実佳

【定員制30名】
フリースタイルSTAGE
～ヒップホップ～
12:00-12:30
IORI

【追加枠チケット専用クラス】
MOSSA
13:00-13:45
福島実季

【映像】
Group Centergy 30
14:30-15:00

【定員17名】
【映像】
Group Fight 30
15:15-15:45

【定員17名】
【映像】
Group Blast 30
16:00-16:30

【定員17名】
【映像】
Group Power 30
17:00-17:30

【定員17名】
【映像】
Group Fight 30
18:00-18:30

【定員制30名】
ZUMBA®
19:30-20:15
Yuriyan

【定員制30名・28名】
MOSSA
20:45-21:30
鈴木友梨

MEGALOS_Reflet

ルフレ会員限定のクラスとなります。
※すべて女性限定レッスン

はレッスン消化対象外です

チェックイン　9:30

【定員10名】
Reformer pilates
Total Basic45
11:45-12:30
出口優子

【定員16名】
Reformer pilates
lower body45
13:00-13:45
出口優子

【定員10名】
Reformer pilates
Stretch flow
14:15-14:45
福島実季

【定員10名】
Reformer pilates
Stretch Flow
18:45-19:15
鈴木友梨

【定員10名】
Reformer pilates
Hip&Legs45
19:30-20:15
鈴木友梨

【定員10名】
Infinity kick
20:45-21:15
星風矢

チェックアウト　23:30

ホットスタジオ

【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック
11:05-11:50
石井裕子

【定員8名】
ホットヨーガリセット・冷えむくみ
20:00-21:00
岸川ゆき

水曜日

スタジオ

【スクール】
REBORNS　FIT
10：00-11：00
月額：5,500円（税込）

【定員制30名】
エンジョイエアロ
11:15-11:45
平野麗真

【定員17名】
【映像】
Group Power 15
12:00-12:15

【定員制30名】
トラディショナルヨーガ
12:30-13:15
中波美穂

【定員制17名】
【映像】
Group Fight 30
13:30-14:00

【キッズスクール】
メガロスミライク
キッズ
15：00-16：00

【キッズスクール】
メガロスミライク
ジュニア
16：00-17：00

【定員17名】
【映像】
Group Fight 30
18:00-18:30

【定員17名】
【映像】
Group Groove 30
19:00-19:30

【定員制28名】
Group Power
20:00-20:30
星風矢

【オンラインLIVEレッスン】
21:30-21:30
8.29日　Group Centergy
15.22日　Group Fight

MEGALOS_Reflet

ルフレ会員限定のクラスとなります。
※すべて女性限定レッスン

はレッスン消化対象外です

チェックイン　9:30

【定員10名】
Reformer　Active
11:15-11:45
綿貫夏生

【定員10名】
Reformer　pilates
Stretch　Flow
12:00-12:30
綿貫夏生

【定員10名】
Infinity kick
18:45-19:15
大塚奈津実

【定員16名】
Infinity flow
19:40-20:10
微笑いずみ

【定員10名】
Reformer　pilates
Hip&Legs45
20:40-21:25
微笑いずみ

チェックアウト　23:30

ホットスタジオ

【定員8名】
ホットヨーガリセット・冷えむくみ
11:15-12:00
中波美穂

【定員8名】
ホットヨーガ・ウエストシェイプ
19:30-20:15
齋藤こず恵

9･23日
Group Blast
16･30日
Group Fight

木曜日

スタジオ

【ベビースクール】
ベビーミライク
10：00-10：45

【定員制30名】
RANBOX
11:45-12:15
RAN

【定員制30名】
ZUMBA®
12:40-13:10
NOA

【定員制30名】
ヴォーカリズム
13:25-14:10
片山貴子

【キッズスクール】
メガロスミライク
キッズ
15：30-16：30

【キッズスクール】
メガロスミライク
ジュニア
16：30-17：30

【キッズスクール】
ミライク
ラン
17：30-18：30

【定員制30名】
フリースタイル45
19:30-20:15
万里

【定員制28名・30名】
MOSSA
20:30-21:00
貫井道浩

MEGALOS_Reflet

ルフレ会員限定のクラスとなります。
※すべて女性限定レッスン

はレッスン消化対象外です

チェックイン　9:30

【定員10名】
Reformer pilates
Total Basic45
11:50-12:35
大塚奈津実

【定員16名】
VOLTJUMP
19:15-19:45
綿貫夏生

【定員10名】
Reformer　Active
20:15-20:45
綿貫夏生

【定員10名】
Reformer　pilates
Stretch　Flow
21:00-21:30
鈴木友梨

施設閉館時間　23:30

ホットスタジオ

【定員8名】
ホットヨーガリセット・冷えむくみ
11:30-12:15
加藤聖子

【定員8名】
オリジナルホットピラティス
12:50-13:35
RAN

【定員8名】
ホットヨーガパワー・ベーシック
20:00-21:00
KURISU

土曜日

スタジオ

施設開館時間7：00

【キッズスクール】
メガロスミライク
ジュニア
8：00-9：00

【キッズスクール】
メガロスミライク
キッズ
9：00-10：00

【キッズスクール】
メガロスミライク
キッズ
10：00-11：00

【キッズスクール】
メガロスミライク
キッズ
11：00-12：00

【定員制30名 】
トラディショナルヨーガ
12:15-12:45
田中真紀

【無料登録制】
ランニングサークル
13:00-13:30
大塚奈津実

【定員制30名 】
Group Fight
13:45-14:15
出口優子

【定員制30名】
トラディショナルヨーガ
14:30-15:00
中波美穂

【定員制30名】
パワーヨーガ
15:15-15:45
中波美穂

新期増設
【キッズスクール】
メガロスミライク
キッズ
16：30-17：30

新期増設
【キッズスクール】
メガロスミライク
ジュニア
17：30-18：30

どなたでもご参加頂けます！
ランニングの為のトレーニングや
コンディショニング方法などを実践！

MEGALOS_Reflet

ルフレ会員限定のクラスとなります。
※すべて女性限定レッスン

はレッスン消化対象外です

【キッズスクール】
キッズ
空手
9：00-10：00

【ベビースクール】
ベビーミライク
10:30-11:15

【定員16名】
VOLTJUMP
12:30-13:15
綿貫夏生

【定員10名】
VOLTBOX
13:45-14:15
朴谷唯

【定員10名】
Reformer　Active
15:00-15:30
朴谷唯

【定員10名】
Reformer　pilates
Total　Basic45
15:45-16:30
鈴木友梨

チェックアウト　21:00

ホットスタジオ

チェックイン　9:30

【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック
11:00-11:45
田中真紀

【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック
16:00-16:45
中波美穂

日曜日

スタジオ

【キッズスクール】
メガロスミライク
ジュニア
8：00-9：00

【キッズスクール】
メガロスミライク
キッズ
9：00-10：00

【キッズスクール】
メガロスミライク
キッズ
10：00-11：00

【キッズスクール】
メガロスミライク
キッズ
11：00-12：00

【定員制30名】
Group Fight
13:10-13:40
貫井道浩

【定員制28名】
Group Power
14:00-14:30
大塚奈津実

【定員制28名】
Group Blast
14:50-15:35
大塚奈津実

【定員制30名】
トラディショナルヨーガ
16:00-16:45
小林賢章

【定員制30名】
ZUMBA®
17:00-17:30
戸川礼子

【定員17名】
【映像】
Group　Groove 30
17:45-18:15

MEGALOS_Reflet

ルフレ会員限定のクラスとなります。
※すべて女性限定レッスン

はレッスン消化対象外です

チェックイン　9:30

【キッズスクール】
メガロスミライク
ジュニア
10：00-11：00

新期増設
【キッズスクール】
メガロスミライク
ジュニア
11：00-12：00

【定員16名】
TOBIPPA
12:20-12:50
貫井道浩

【定員10名】
Reformer　pilates
Total　Advance45
14:00-14:45
鈴木友梨

【定員10名】
Reformer　Active
15:00-15:30
鈴木友梨

【定員10名】
Reformer　pilates
Stretch　Flow
16:00-16:30
大塚奈津実

チェックアウト　19:00

ホットスタジオ

【定員8名】
ホットヨーガ・ウエストシェイプ
10:30-11:15
岩本律子

【定員8名】
ホットヨーガ・ベーシック
12:30-13:30
西内やよい

■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。※映像レッスンは除く
WEB予約には事前の登録が必要です。
・WEB予約可能枠数は8枠（1枠消化で新たに予約可）です。
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。
・21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開致します。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
・WEB予約締切後の空枠分の整理券配布はございません。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からレッスン開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更がある場合がございます。

■ホットヨーガについて
・換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。
ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

■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。
・参加は先着順となります。