

※スケジュールの変更がある場合がございます。

2025/2 (1.26更新)

は初心者向けクラスです 2月からの変更箇所

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	

## MEGALOS KINSHICHO Time Line For Studio

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	MEGALOS_Reflet	スタジオ	MEGALOS_Reflet	スタジオ	MEGALOS_Reflet	スタジオ	MEGALOS_Reflet	スタジオ	MEGALOS_Reflet	スタジオ	MEGALOS_Reflet
7:30		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		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		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		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	施設開館時間 7:00			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
8:00		はレッスン消化対象外です		はレッスン消化対象外です		はレッスン消化対象外です		はレッスン消化対象外です		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
8:30												
9:00												
9:30		チェックイン 9:30		チェックイン 9:30		チェックイン 9:30		チェックイン 9:30		チェックイン 9:30		チェックイン 9:30
10:00												
10:30	【ベビースクール】 ベビースマイル 10:00-10:45 【定員20名】		【ベビースクール】 やすらぎヨガ 10:10-10:40 石井裕子 【定員30名】		【スクール】 REBORNS FIT 10:00-11:00 月額: 5,500円 (税込)		【ベビースクール】 ベビースマイル 10:00-10:45 【定員30名】		【ベビースクール】 ベビースマイル 10:30-11:15 【定員8名】		【ベビースクール】 ベビースマイル 10:00-11:00 【定員8名】	【ベビースクール】 ベビースマイル 10:00-11:00 【定員8名】
11:00	歌うボイスエクササイズ 11:00-11:45 ENIWA 【定員8名】	Reformer pilates Total Basic45 11:15-12:00 出口優子 【定員8名】	【定員30名】 グループグルーブ 30 11:20-11:50 小井戸実佳 【定員10名】	ホットヨガ・パワー 11:05-11:50 石井裕子 【定員8名】	【定員30名】 エンジョイアロ 11:15-11:45 綿貫夏生 【定員10名】	Reformer Active 11:15-11:45 綿貫夏生 【定員8名】	ホットヨガ・パワー 11:15-12:00 中波美穂 【定員8名】	【定員30名】 ランボックス 11:45-12:15 RAN 【定員30名】	Reformer pilates Total Basic45 11:50-12:35 大塚奈津美 【定員10名】	ホットヨガ・パワー 11:30-12:15 加藤聖子 【定員8名】	【定員30名】 トラディショナルヨガ 12:15-12:45 田中真紀 【定員16名】	【定員30名】 トラディショナルヨガ 12:15-12:45 田中真紀 【定員16名】
11:30												
12:00												
12:30	トラディショナルヨガ 12:15-12:45 西内やよい 【定員30名】	【定員16名】 TOBIPPA 12:30-13:00 小井戸実佳 【定員30名】	【定員28名】 グループブラスト 13:00-13:30 福島実季 【定員16名】	Reformer pilates Total Basic45 11:45-12:30 出口優子 【定員10名】	【定員17名】 グループパワー 15 12:00-12:15 【定員30名】	Reformer pilates Stretch Flow 12:00-12:30 綿貫夏生 【定員10名】	トラディショナルヨガ 12:30-13:15 中波美穂 【定員30名】	【定員30名】 ZUMBA® 12:40-13:10 NOA 【定員30名】	【定員30名】 グループファイト 13:00-13:30 大塚奈津美 【定員30名】	【定員30名】 ランニングワーク 13:00-13:30 大塚奈津美 【定員10名】	【定員30名】 グループファイト 13:10-13:40 貫井道浩 【定員28名】	【定員30名】 グループファイト 13:10-13:40 貫井道浩 【定員28名】
13:00												
13:30	ボディデザインピラティス 13:00-13:30 黒月ひろ 【定員30名】											
14:00	グループファイト 13:45-14:15 出口優子 【定員28名】											
14:30	TOBIPPA 14:35-15:05 出口優子 【定員28名】											
15:00												
15:30												
16:00	【キッズスクール】 メガロスミライク キッズ 15:30-16:30											
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											
17:00	【キッズスクール】 ミライク ラン 17:30-18:30											
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	ZUMBA® 19:00-19:30 藤田ひとみ 【定員30名】	Infinity kick 19:00-19:30 二階堂奈保美 【定員10名】	ホットヨガ・ウェストシェイプ 19:00-19:45 盛園尚美 【定員8名】	Reformer pilates Stretch Flow 18:45-19:15 鈴木友梨 【定員30名】	【定員17名】 グループグルーブ 30 18:30-19:00 【定員16名】	Infinity kick 18:45-19:15 大塚奈津美 【定員10名】	ホットヨガ・ウェストシェイプ 19:30-20:15 留藤こず恵 【定員8名】	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里 【定員16名】	VOLTJUMP 19:15-19:45 綿貫夏生 【定員10名】	ホットヨガ・ウェストシェイプ 20:00-21:00 KURISU 【定員8名】		
20:00												
20:30	エンジョイアロ 20:00-20:40 MASATO 【定員17名】	Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美 【定員12名】	ホットヨガ・パワー 20:00-20:45 盛園尚美 【定員30名・28名】	Reformer pilates Hip & Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨 【定員10名】	【定員28名】 グループパワー 20 20:30-21:00 星風矢 【定員10名】	Reformer pilates Hip & Legs45 20:40-21:25 綿貫夏生 【定員10名】	ホットヨガ・パワー 20:00-21:00 KURISU 【定員10名】	MOSSA 20:30-21:00 貫井道浩 【定員10名】	Reformer pilates Stretch Flow 21:00-21:30 鈴木友梨 【定員10名】	ホットヨガ・パワー 20:00-21:00 KURISU 【定員10名】		
21:00												
21:30	【定員17名】 グループファイト 30 21:00-21:30	【定員17名】 グループグルーブ 30 21:00-21:30	MOSSA 20:45-21:30 鈴木友梨 【定員17名】									
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

26日曜日に外音コーチが  
ピラティスクラスに  
3月からは、オンラインレッスンを  
※このレッスンは予約制となります。

6-20日  
Group Blast  
13-27日  
Group Fight

4-18日  
Group Groove  
25日  
Group Blast

■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。

■ホットヨガについて  
・換気のため、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、よろしくお願ひ申し上げます。

■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。

新増設  
【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

どなたでも参加可です！  
ランニングの後のトレーニングや  
コアトレーニングなども実施！

チェックアウト 19:00

チェックアウト 21:00

チェックアウト 23:30

チェックアウト 23:30

チェックアウト 23:30

施設閉館時間 23:30

チェックアウト 23:30