

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																				
	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			
		ルフレスタジオ	ホットスタジオ		ルフレスタジオ	ホットスタジオ		ルフレスタジオ	ホットスタジオ		ルフレスタジオ	ホットスタジオ		ルフレスタジオ	ホットスタジオ		ルフレスタジオ	ホットスタジオ		
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		7:00	
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		【キッズスクール】 メガロスミライク ジュニア 8 : 00-9 : 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		【キッズスクール】 メガロスミライク ジュニア 8 : 00-9 : 00	はレッスン消化対象外です		7:30	
8:30														はレッスン消化対象外です					8:00	
9:00		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		【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】 キッズ 空手 9 : 00-10 : 00	チェックイン 9:30	【キッズスクール】 メガロスミライク キッズ 9 : 00-10 : 00	チェックイン 9:30		9:00	
9:30																				
10:00	【ベビースクール】 ベビーミライク 10:00-10:45			【定員30名】 やすらぎヨーガ 10:10-10:40 石井裕子			【スクール】 REBORNS FIT 10 : 00-11 : 00 月額 : 5,500円 (税込)			【ベビースクール】 ベビーミライク 10 : 00-10 : 45			【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 9 : 00-10 : 00	【キッズスクール】 メガロスミライク ジュニア 10 : 00-11 : 00	【キッズスクール】 メガロスミライク ジュニア 10 : 00-11 : 00	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 10:30-11:15 岩本律子	10:00	
10:30		【定員20名】			【定員30名】 ZUMBA® 11:15-11:45 橋詰 奈美	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 11:05-11:50 石井裕子		【定員30名】 エンジョイエアロ 11:15-11:45 平野慶貴	【定員10名】 Reformer Active 11:15-11:45 緒賀夏生		【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30名】 RANBOX 11:45-12:15 RAN		【定員10名】 Reformer pilates Waist45 11:50-12:35 大塚奈津美					【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16名】 トラディショナルヨーガ 12:15-12:45 田中真紀
11:00	【定員20名】			【定員30名】 ZUMBA® 11:15-11:45 橋詰 奈美	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 11:05-11:50 石井裕子		【定員30名】 エンジョイエアロ 11:15-11:45 平野慶貴	【定員10名】 Reformer Active 11:15-11:45 緒賀夏生	【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30名】 RANBOX 11:45-12:15 RAN	【定員10名】 Reformer pilates Waist45 11:50-12:35 大塚奈津美	【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16名】 トラディショナルヨーガ 12:15-12:45 田中真紀	【定員16名】 VOLTTJUMP 12:30-13:15 緒賀夏生	【定員30名】 ランニングサークル 13:00-13:30 大塚奈津美	【定員30名】 Group Fight 13:45-14:15 出口優子	【定員10名】 Reformer Active 15:00-15:30 鈴木友梨	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	【定員10名】 Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美	11:30
11:30	歌うボイスエクササイズ 11:00-11:45 ENIWA	【定員10名】		【定員30名】 ZUMBA® 11:15-11:45 橋詰 奈美	【定員10名】	ホットヨーガ・ベレーシック 11:05-11:50 石井裕子	【定員30名】 エンジョイエアロ 11:15-11:45 平野慶貴	【定員10名】 Reformer Active 11:15-11:45 緒賀夏生	【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30名】 RANBOX 11:45-12:15 RAN	【定員10名】 Reformer pilates Waist45 11:50-12:35 大塚奈津美	【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16名】 トラディショナルヨーガ 12:15-12:45 田中真紀	【定員16名】 VOLTTJUMP 12:30-13:15 緒賀夏生	【定員30名】 ランニングサークル 13:00-13:30 大塚奈津美	【定員30名】 Group Fight 13:45-14:15 出口優子	【定員10名】 Reformer Active 15:00-15:30 鈴木友梨	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	【定員10名】 Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美	12:00
12:00	【定員30名】	Reformer pilates Total Basic45 11:30-12:15 出口優子	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 12:00-12:45 岩本律子	【定員30名】 フリースタイルSTAGE ベビースタジアム 12:00-12:30 IORI	Reformer pilates Hip & Legs45 11:45-12:30 出口優子		【映像】 Group Fight 15 12:00-12:15	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 12:30-13:15 中波美穂		【定員30名】 ZUMBA® 12:40-13:10 NOA	【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子		【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		12:30
12:30	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 12:15-12:45 西内やよい			【定員28名】 Group Power 13:00-13:30 星風矢	Reformer pilates Total Advance45 13:00-13:45 出口優子		【映像】 Group Fight 15 12:00-12:15	【定員30名】 ピラティス30 13:30-14:00 Yui		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		13:00
13:00	【定員30名】 ボディデザインピラティス 13:00-13:30 泉月ひろ			【定員28名】 Group Power 13:00-13:30 星風矢	Reformer pilates Total Advance45 13:00-13:45 出口優子		【映像】 Group Fight 15 12:00-12:15	【定員30名】 ピラティス30 13:30-14:00 Yui		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		13:30
13:30	【定員30名】 Group Fight 13:45-14:15 出口優子			【定員17名】 Group Century 30 14:30-15:00			【映像】 Group Fight 30 15:15-15:45	【定員17名】 Group Blast 30 16:00-16:30		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		14:00
14:00	【定員28名】 TOBIPPA 14:35-15:05 出口優子			【定員17名】 Group Century 30 14:30-15:00			【映像】 Group Fight 30 15:15-15:45	【定員17名】 Group Blast 30 16:00-16:30		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		14:30
14:30	【定員28名】 TOBIPPA 14:35-15:05 出口優子			【定員17名】 Group Century 30 14:30-15:00			【映像】 Group Fight 30 15:15-15:45	【定員17名】 Group Blast 30 16:00-16:30		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		15:00
15:00	【定員30名】 【キッズスクール】 メガロスミライク キッズ 15 : 30-16 : 30			【映像】 Group Fight 30 15:15-15:45			【映像】 Group Fight 30 15:15-15:45	【定員17名】 Group Blast 30 16:00-16:30		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		15:30
16:00	【定員30名】 【キッズスクール】 メガロスミライク キッズ 15 : 30-16 : 30			【映像】 Group Fight 30 15:15-15:45			【映像】 Group Fight 30 15:15-15:45	【定員17名】 Group Blast 30 16:00-16:30		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		16:00
16:30	【定員30名】 【キッズスクール】 メガロスミライク ジュニア 16 : 30-17 : 30			【映像】 Group Power 30 17:00-17:30			【映像】 Group Power 30 17:00-17:30	【定員17名】 Group Blast 30 16:00-16:30		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		16:30
17:00	【定員30名】 【キッズスクール】 メガロスミライク ジュニア 16 : 30-17 : 30			【映像】 Group Power 30 17:00-17:30			【映像】 Group Power 30 17:00-17:30	【定員17名】 Group Blast 30 16:00-16:30		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		17:00
17:30	【定員30名】 【キッズスクール】 ミライク ラン 17 : 30-18 : 30			【映像】 Group Power 30 17:00-17:30			【映像】 Group Power 30 17:00-17:30	【定員17名】 Group Blast 30 16:00-16:30		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		17:30
18:00	【定員30名】 【キッズスクール】 ミライク ラン 17 : 30-18 : 30			【映像】 Group Power 30 17:00-17:30			【映像】 Group Power 30 17:00-17:30	【定員17名】 Group Blast 30 16:00-16:30		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		18:00
18:30	【定員30名】 【キッズスクール】 ミライク ラン 17 : 30-18 : 30			【映像】 Group Power 30 17:00-17:30			【映像】 Group Power 30 17:00-17:30	【定員17名】 Group Blast 30 16:00-16:30		【定員30名】 ウォーカリズム 13:25-14:10 片山真子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベレーシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美		18:30
19:00	【定員30名】 ZUMBA® 19:00-19:30 藤田ひとみ	【定員10名】 Infinity kick 19:00-19:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛園尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	Reformer pilates Hip & Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【映像】 Group Fight 30 18:30-19:00	【定員10名】 Infinity kick 18:45-19:15 大塚奈津美		【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛園尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛園尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛園尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	19:00
19:30	【定員30名】 ZUMBA® 19:00-19:30 藤田ひとみ	【定員10名】 Infinity kick 19:00-19:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛園尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	Reformer pilates Hip & Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【映像】 Group Fight 30 18:30-19:00	【定員10名】 Infinity kick 18:45-19:15 大塚奈津美		【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛園尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛園尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛園尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	19:30
20:00	【定員30名】 ZUMBA® 19:00-19:30 藤田ひとみ	【定員10名】 Infinity kick 19:00-19:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛園尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	Reformer pilates Hip & Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【映像】 Group Fight 30 18:30-19:00	【定員10名】 Infinity kick 18:45-19:15 大塚奈津美		【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 盛園尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	【定員10名】 Reformer Active 20:00-20:30 						