MEGALOS メガロス錦糸町

※スケジュールは変更となる場合がございます。

2025/5（4.10更新）

は初心者向けクラスです　　5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

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30名】エンジョイエアロ 20:00-20:40 MASATO
- 【定員制17名】【映像】Group Fight 30 21:00-21:30

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

ルフレスタジオ

- 【定員10名】Reformer pilates Total Basic45 11:30-12:15 出口優子
- 未定
- 未定
- 【定員12名】【映像】Group Groove 30 21:00-21:30

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

13・27日 Group Groove 20日 Group Blast

チェックアウト 23:30

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30名】ZUMBA® 11:15-11:45 橋詰 奈美
- 【定員制30名】フリースタイルSTAGE ～ヒップホップ～ 12:00-12:30 IORI
- 【定員28名】Group Power 13:00-13:30 星風矢
- 【定員17名】【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

ルフレスタジオ

- 【定員10名】Reformer pilates Hip＆Legs45 11:45-12:30 出口優子
- 【定員10名】Reformer pilates Total Advance45 13:00-13:45 出口優子
- 【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

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

チェックアウト 23:30

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 平野慶真
- 【定員17名】【映像】Group Fight 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30名】ピラティス30 13:30-14:00 Yui
- 【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 18:30-19:00
- 【定員17名】【映像】Group Groove 30 19:30-20:00
- 【定員28名】Group Power 20:30-21:00 星風矢
- 21:30-22:30【オンラインLIVEレッスン】決定次第お知らせ致します。

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

ルフレスタジオ

- 未定
- 【定員10名】Infinity kick 18:45-19:15 大塚奈津実
- 【定員10名】Reformer pilates Waist45 19:45-20:30 微笑いずみ
- 【定員10名】Reformer pilates Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ

ホットスタジオ

- 【定員8名】ホットヨーガ・ベーシック 11:15-12:00 中波美穂
- 【定員8名】ホットヨーガ・ベーシック 19:30-20:15 齋藤こず恵

1・15・29日 Group Blast 8・22日 Group Fight

チェックアウト 23:30

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 貴井道浩

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

ルフレスタジオ

- 【定員10名】Reformer pilates Waist45 11:50-12:35 大塚奈津実
- 【定員16名】VOLTJUMP 19:15-20:00 綿貫夏生
- 【定員10名】Reformer pilates Stretch Flow 20:45-21:15 鈴木友梨

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

施設閉館時間 23:30

土曜日

施設開館時間7：00

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 】トラディショナルヨーガ 12:15-12:45 田中貴紀
- 【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
- 【キッズスクール】メガロスミライク キッズ 16：30-17：30
- 【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

チェックイン 9:30

ルフレスタジオ

- 【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 13:45-14:30 Yui
- 【定員10名】Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨

ホットスタジオ

- 【定員8名】ホットヨーガ・ベーシック 11:00-11:45 田中貴紀
- 【定員8名】ホットヨーガ・ベーシック 16:00-16:45 中波美穂

チェックアウト 21:00

■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。

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 貴井道浩
- 【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 小林賀章
- 【定員制30名】ZUMBA® 17:00-17:30 芦川礼子
- 【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

ルフレスタジオ

- 【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 11：00-12：00
- 【定員16名】TOBIPPA 12:20-12:50 貴井道浩
- 【定員10名】Reformer pilates Upper Body45 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 Waist45 16:00-16:45 大塚奈津実

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

チェックアウト 19:00