



メガロス錦糸町

2025/5 (5.4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			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														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					7:30	
8:30		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			はレッスン消化対象外です		8:00	
9:00																			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		9:30	
10:00																			10:00	
10:30	【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 ジュニア 8 : 00-9 : 00				10:30
11:00	【定員20名】															【定員8名】			11:00	
11:30	歌うホイスエクササイズ 11:00-11:45 ENIWA	【定員10名】		【定員30名】 ZUMBA® 11:15-11:45 橋詰 奈美	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 11:05-11:50 石井裕子		【定員30名】 エンジョイエアロ 11:15-11:45 平野慶真	【定員10名】 Reformer Active 11:15-11:45 綿貫夏生		【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 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 11:30-12:15 加藤聖子		【定員8名】 【ベビースクール】 ベビーミライク 10:30-11:15	【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・ウェストシェイプ 10:30-11:15 若本律子	11:30
12:00	【定員30名】	Reformer pilates Total Basic45 11:30-12:15 出口優子	【定員8名】	【定員30名】 フリースタイルSTAGE 〜ヒップホップ〜 12:00-12:30 IORI	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 11:45-12:30 出口優子		【映像】 Group Fight 15 12:00-12:15	【定員10名】 Reformer pilates Stretch Flow 12:00-12:30 綿貫夏生					【定員30名】	【定員10名】 Reformer pilates Waist45 11:50-12:35 大塚奈津美		【定員8名】 オリジナルホットピラティス 12:50-13:35 RAN	【キッズスクール】 メガロスミライク キッズ 11 : 00-12 : 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8名】 ホットヨーガ・ベアシック 11:00-11:45 田中真紀	12:00
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		ホットヨーガ・ベアシック 12:00-12:45 若本律子				【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】			【定員30名】	【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8名】	【キッズスクール】 メガロスミライク キッズ 11 : 00-12 : 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 貫井遼造	12:30
13:00	【定員30名】 ボディデザインピラティス 13:00-13:30 黒月ちひろ			【定員28名】 Group Power 13:00-13:30 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Total Advance45 13:00-13:45 出口優子					【定員30名】 ZUMBA® 12:40-13:10 NOA			【定員8名】	【無料登録制】 ランニングサークル 13:00-13:30 大塚奈津美		【定員10名】 VOLTJUMP 12:30-13:15 綿貫夏生		【定員30名】 Group Fight 13:10-13:40 貫井遼造	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 12:30-13:30 西内やよい	13:00
13:30	【定員30名】 Group Fight 13:45-14:15 出口優子						【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】 Group Fight 13:45-14:15 出口優子		【定員10名】 VOLTBOX 13:45-14:30 Yui			13:30	
14:00	【定員28名】 TOBIPPA 14:35-15:05 出口優子			【定員17名】 【映像】 Group Centergy 30 14:30-15:00										【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10名】 Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨		【定員28名】 Group Power 14:00-14:30 大塚奈津美	【定員10名】 Reformer pilates Upper Body45 14:00-14:45 鈴木友梨	14:00
14:30				【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 15:15-15:45			【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 キッズ 15 : 30-16 : 30				【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10名】 Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨			14:30	
15:00				【定員17名】 【映像】 Group Power 30 17:00-17:30			【キッズスクール】 メガロスミライク ジュニア 16 : 00-17 : 00			【キッズスクール】 メガロスミライク ジュニア 16 : 30-17 : 30				【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10名】 Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨			15:00	
15:30	【キッズスクール】 メガロスミライク キッズ 15 : 30-16 : 30			【定員17名】 【映像】 Group Blast 30 16:00-16:30			【キッズスクール】 メガロスミライク キッズ 16 : 00-17 : 00			【キッズスクール】 メガロスミライク キッズ 15 : 30-16 : 30				【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10名】 Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨			15:30	
16:00	【キッズスクール】 メガロスミライク ジュニア 16 : 30-17 : 30			【定員17名】 【映像】 Group Power 30 17:00-17:30			【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】 メガロスミライク ジュニア 16 : 30-17 : 30				【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10名】 Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨			16:00	
16:30	【キッズスクール】 ミライク ラン 17 : 30-18 : 30			【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 18:00-18:30			【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 18:00-18:30			【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 18:00-18:30				【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林眞章		【定員10名】 Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美			16:30	
17:00				【定員17名】 【映像】 Group Power 30 17:00-17:30			【定員17名】 【映像】 Group Power 30 17:00-17:30			【定員17名】 【映像】 Group Power 30 17:00-17:30				【定員30名】 ZUMBA® 17:00-17:30 芦川礼子		【定員10名】 Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美			17:00	
17:30				【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 17:45-18:15			【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 17:45-18:15			【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 17:45-18:15				【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 17:45-18:15		【定員10名】 Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美			17:30	
18:00							【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 17:45-18:15			【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 17:45-18:15				【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 17:45-18:15		【定員10名】 Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津美			18:00	
18:30							【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 17:45-18:15			【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 17:45-18:15				【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 17:45-18:15		【定員10名】 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 19:26日 実施 19:00-19:30 星風矢	【定員8名】 ホットヨーガ・ウェストシェイプ 19:00-19:45 盛岡尚美	【定員30名】 ZUMBA® 19:30-20:15 Yuriyan	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員17名】 【映像】 Group Groove 30 19:30-20:00	【定員10名】 Infinity kick 18:45-19:15 大塚奈津美		【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 19:30-20:15 貫井遼造	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里		【定員16名】 VOLTJUMP 19:15-20:00 綿貫夏生	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-21:00 KURISU		チェックアウト 19:00		19:00		
19:30	【定員30名】 エンジョイエアロ 20:00-20:40 MASATO	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-20:45 盛岡尚美	【定員30名・28名】 MOSSA 20:45-21:30 鈴木友梨	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員28名】 Group Power 20:30-21:00 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ		【定員28名・30名】 MOSSA 20:30-21:00 貫井遼造	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里		【定員10名】 Reformer pilates Stretch Flow 20:45-21:15 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-21:00 KURISU		チェックアウト 21:00		19:30		
20:00	【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 21:00-21:30	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-20:45 盛岡尚美	【定員30名・28名】 MOSSA 20:45-21:30 鈴木友梨	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員28名】 Group Power 20:30-21:00 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ		【定員28名・30名】 MOSSA 20:30-21:00 貫井遼造	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里		【定員10名】 Reformer pilates Stretch Flow 20:45-21:15 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-21:00 KURISU		チェックアウト 21:00		20:00		
20:30	【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 21:00-21:30	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-20:45 盛岡尚美	【定員30名・28名】 MOSSA 20:45-21:30 鈴木友梨	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員28名】 Group Power 20:30-21:00 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ		【定員28名・30名】 MOSSA 20:30-21:00 貫井遼造	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里		【定員10名】 Reformer pilates Stretch Flow 20:45-21:15 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-21:00 KURISU		チェックアウト 21:00		20:30		
21:00	【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 21:00-21:30	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-20:45 盛岡尚美	【定員30名・28名】 MOSSA 20:45-21:30 鈴木友梨	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員28名】 Group Power 20:30-21:00 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ		【定員28名・30名】 MOSSA 20:30-21:00 貫井遼造	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里		【定員10名】 Reformer pilates Stretch Flow 20:45-21:15 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-21:00 KURISU		チェックアウト 21:00		21:00		
21:30	【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 21:00-21:30	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-20:45 盛岡尚美	【定員30名・28名】 MOSSA 20:45-21:30 鈴木友梨	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員28名】 Group Power 20:30-21:00 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ		【定員28名・30名】 MOSSA 20:30-21:00 貫井遼造	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里		【定員10名】 Reformer pilates Stretch Flow 20:45-21:15 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-21:00 KURISU		チェックアウト 21:00		21:30		
22:00	【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 21:00-21:30	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-20:45 盛岡尚美	【定員30名・28名】 MOSSA 20:45-21:30 鈴木友梨	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員28名】 Group Power 20:30-21:00 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ		【定員28名・30名】 MOSSA 20:30-21:00 貫井遼造	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里		【定員10名】 Reformer pilates Stretch Flow 20:45-21:15 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-21:00 KURISU		チェックアウト 21:00		22:00		
22:30	【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 21:00-21:30	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-20:45 盛岡尚美	【定員30名・28名】 MOSSA 20:45-21:30 鈴木友梨	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員28名】 Group Power 20:30-21:00 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ		【定員28名・30名】 MOSSA 20:30-21:00 貫井遼造	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里		【定員10名】 Reformer pilates Stretch Flow 20:45-21:15 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-21:00 KURISU		チェックアウト 21:00		22:30		
23:00	【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 21:00-21:30	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-20:45 盛岡尚美	【定員30名・28名】 MOSSA 20:45-21:30 鈴木友梨	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員28名】 Group Power 20:30-21:00 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ		【定員28名・30名】 MOSSA 20:30-21:00 貫井遼造	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里		【定員10名】 Reformer pilates Stretch Flow 20:45-21:15 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-21:00 KURISU		チェックアウト 21:00		23:00		
23:30	【定員17名】 【映像】 Group Fight 30 21:00-21:30	【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 21:00-21:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-20:45 盛岡尚美	【定員30名・28名】 MOSSA 20:45-21:30 鈴木友梨	【定員10名】 Reformer pilates Hip&Legs45 19:30-20:15 鈴木友梨		【定員28名】 Group Power 20:30-21:00 星風矢	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:45-21:30 微笑いずみ		【定員28名・30名】 MOSSA 20:30-21:00 貫井遼造	【定員30名】 フリースタイル45 19:30-20:15 万里		【定員10名】 Reformer pilates Stretch Flow 20:45-21:15 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 20:00-21:00 KURISU		チェックアウト 21:00		23:30		