MEGALOS

2024年12月～ メガロス小岩【11/11更新】

※変更がある場合は、スケジュールを更新いたします。

※映像クラスは、１か月間は同じ内容のものを投影いたします。

ホットプログラムご参加の際は、マットの上に敷くタオルが必須です。（Fitness theater 15分･30分常温クラスは対象外）
スパエリアのご利用の際は、また別途タオルが必要となります。
都度レンタル（フェイスタオル･バスタオルセット）のサービス ※410円（税込）がございますのでそちらもご利用ください。

MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

通常営業開始 9:00

月曜日

Active

- 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】
- 【有料スクール登録者制】 REBORNS FIT 10:15-11:15 ～ 生涯元気にライフ＆スポーツを楽しむ為の健康な身体つくりと仲間作りのためのスクール ～
- 【WEB予約制30名】 Group Groove 30 11:45-12:15 工藤 奈津子
- 【WEB予約制30名】 Group Groove 30 12:40-13:10 工藤 奈津子
- 【WEB予約制30名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真
- 【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章
- キッズスクール ミライ 【キッズ】15:30-16:30
- キッズスクール ミライ 【ジュニア】16:30-17:30
- 【登録制】 ◉NEW◉Life＆サークル ～ランニング～ 18:30-19:00
- 【WEB予約制34名(VOLTJUMP)】【WEB予約制30名(VOLTDRUM)】 1･3週目 VOLT JUMP 30 2･4週目 VOLT DRUM 30 19:30-20:00 若井 美里
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 45 20:20-21:05 辻村 和久
- 【定員制30名】 【映像】 Group Groove 45 21:20-22:05

HOT:for women

- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤 嘉美
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤 嘉美
- 【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～冷えむくみ～30 12：00-12：30 浅賀 麻実
- 【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12：45-13：15 浅賀 麻実
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 14:05-14:35
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 30 15:00-15:30
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 15:45-16：15
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 16:45-17:15
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 17:45-18:00
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:15-18:30
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 19:40-20:10 美宅 玲子
- 【定員制15名】 【映像】Group Centergy 15 20:30-20:45
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 21:05-21:35

通常施設利用 22：50まで

火曜日

Active

- 【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【有料スクール登録者制】 REBORNS FIT 11:15-12:15 ～ 生涯元気にライフ＆スポーツを楽しむ為の健康な身体つくりと仲間作りのためのスクール ～
- 【WEB予約制30名】 ヴォーカリズム30 12:30-13:00 小須 亨
- 【WEB予約制30名】 ハーモニズム30 13:15-13:45 小須 亨
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 14:00-14:30 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 14:45-15:15 Ｙｕｒｉｙａｎ
- キッズスクール ミライ 【キッズ】 15:30-16:30
- キッズチアダンススクール 16:30-17:30
- 【WEB予約制30名】 Group Power 30 19:30-20:00 戸嶋 新太
- 【WEB予約制34名】 【スタジオビギナーズ】★TOBIPPA 15 20:30-20:45 戸嶋 新太
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 21:00-21:30 戸嶋 新太
- 【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 30 21:50-22:20

HOT:for women

- 【映像】Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】
- 【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 30 9:45-10:15
- 【映像】Group Centergy 15 10:30-10:45
- 【有料事前申込制16名】 有料ヨーガ 心とカラダをつなげるハタヨーガ 11:15-12:00 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:15-12:45 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～30 13:15-13:45 やすおかともこ
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ベーシック～30 14:00-14:30 やすおかともこ
- 【定員制20名】 常温【映像】Group Centergy 15 15:00-15:15
- 【定員制20名】 常温【映像】 Group Fight 15 15:30-15:45
- 【定員制20名】 常温【映像】 Group Groove 30 16:15-16:45
- 【定員制20名】 常温【映像】Group Fight 15 17:00-17:15
- 【定員制20名】 常温【映像】Group Centergy 15 17:45-18:00
- 【定員制20名】 常温【映像】Group Centergy 15 18:15-18:30
- 【定員制20名】 常温【映像】Group Centergy 15 18:45-19:00
- 【WEB予約制27名】 常温【スタジオビギナーズ】★infinity flow15 19:30-19:45 角田 美月
- 【WEB予約制27名】 【常温】infinity flow30 20:00-20:30 角田 美月
- 【WEB予約制27名】 【常温】Group Centergy30 20:50-21:20 角田 美月

通常施設利用 22：50まで

水曜日

Active

- 【登録制】 ◉NEW◉Life＆サークル ～健康～ 9:45-10:15
- ベビーミライクスクール 10:30-11:15
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 45 11:30-12:15 辻村 和久
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 12:30-13:00 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 13:15-13:45 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 VOLTDRUM 30 14:00-14:30 若井 美里
- 【登録制】 ◉NEW◉Life＆サークル ～ウォーキング～ 14:45-15:15
- ストリートダンス チャイルド 15:30-16:30
- ストリートダンス キッズ 16:30-17:30
- ストリートダンス ジュニア 17:30-18:30
- 【WEB予約制30名】 POPPILATES 30 18:45-19:15 ＳＡＹＡＫＡ
- 【WEB予約制34名】 VOLTJUMP 30 19:40-20:10 若井 美里
- 【WEB予約制30名】 Group Power 30 20:30-21:00 佐藤 俊介
- 【WEB予約制30名】 Group Groove 45 21:20-22:05 工藤 奈津子

HOT:for women

- 【映像】Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】
- 【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～冷えむくみ～30 10:00-10:30 浅賀 麻実
- 【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 10:45-11:15 浅賀 麻実
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 11:45-12:00
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～30 12:30-13:00 齋藤 こず恵
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 30 13:15-13:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 30 14:00-14:30
- 【定員制20名】 常温【映像】Group Fight 30 15:00-15:30
- キッズ空手スクール 16:30-17:30
- 【WEB予約制27名】 FLOPILATES 30 19:30-20:00 ＳＡＹＡＫＡ
- 【WEB予約制27名】 FLOPILATES 30 20:15-20:45 ＳＡＹＡＫＡ
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 21:15-21:30
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 21:45-22:00

通常施設利用 22：50まで

木曜日

Active

- 【WEB予約制30名】 太極拳45 9:45-10:30 田中 和美
- 【WEB予約制30名】 オリジナルヨーガ 30 10:45-11:15 長谷川たかはる
- 【WEB予約制30名】 オリジナルヨーガ 30 11:30-12:00 長谷川たかはる
- 【有料事前申込制15名】 ランチタイムワークアウト 12:15-13:00 長谷川たかはる
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 13:15-13:45 若井 美里
- 【WEB予約制34名】 VOLTJUMP 30 14:00-14:30 若井 美里
- キッズスクール ミライ 【キッズ】15:30-16:30
- キッズスクール ミライ 【ジュニア】16:30-17:30
- キッズスクール ミライ 【RUN】 17:30-18:30
- 【WEB予約制18名】 【スタジオビギナーズ】VOLT BOX 20 19:20-19:40 安藤 望
- 【WEB予約制18名】 VOLT BOX maximum 20 19:55-20:15 安藤 望
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 21:00-21:30 高橋 柊奈
- 【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 30 21:50-22:20

HOT:for women

- 【映像】Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:00-10:30 滝川 奈那
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川 奈那
- 【定員制20名】 中温【映像】Group Centergy 15 11:30-11:45
- 【WEB予約制27名】 【常温】infinity flow30 12:15-12:45 松原 夕香里
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 13:30-13:45
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 14:10-14:40 川谷 幸子
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 14:55-15:25 川谷 幸子
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 30 16:15-16:45
- 【WEB予約制27名】 【常温】infinity flow30 19:00-19:30 内村 凪佐
- 【WEB予約制27名】 【中温】VOLTDRUM30 19:50-20:20 内村 凪佐
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 20:45-21:15 中波 美穂
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 21:30-22:00 中波 美穂

通常施設利用 22：50まで

土曜日

Active

- キッズスクール ミライ 【ジュニア】8:30-9:30 【キッズ】9:30-10:30 【ベビー】10:30-11:15 【ベビー】11:30-12:15
- 【登録制】 ◉NEW◉Life＆サークル ～ランニング～ 12：30-13：00
- 【WEB予約制30名】 Group Centergy 30 13:20-13:50 永井 智久
- 【WEB予約制30名】 アドバンスエアロ 30 14:10-14:40 吉岡 知美
- キッズスクール ミライ 【キッズ】 15:30-16:30
- キッズスクール ミライ 【ジュニア】 16:30-17:30
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 18:00-18:30 辻村 和久
- 【WEB予約制30名】 Group Power 30 18:50-19:20 戸嶋 新太

HOT:for women

- キッズ空手 【キッズ】9:30～10:30
- 【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 30 11:30-12:00
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 12:15-12:30
- 【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 30 13:00-13:30
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 14:00-14:30 西内やよい
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～ 30 14:45-15:15 西内やよい
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 15:30-16:00 滝川 奈那
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 16:15-16:45 滝川 奈那
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 17:00-17:30 滝川 奈那
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 17:45-18:00
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:30-18:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 19:00-19:15

通常施設利用 20：50まで

日曜日

Active

- キッズスクール ミライ 【ジュニア】8:00-9:00 【キッズ】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00
- 【登録制】 ◉NEW◉Life＆サークル ～ランニング～ 11:15-11:45
- 【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum 20 12:05-12:25 戸嶋 新太
- 【WEB予約制18名】 【スタジオビギナーズ】VOLTBOX 20 12:40-13:00 戸嶋 新太
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:30-14:00 照井 孝実
- 【WEB予約制30名】 Group Power 45 14:20-15:05 佐藤 俊介
- キッズスクール ミライ 【キッズ】 15:30-16:30
- キッズスクール ミライ 【RUN】 16:30-17:30
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 ＮＯＡ
- 【定員制20名】 【映像】Group Fight 15 19:00-19:15

HOT:for women

- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 10:00-10:15
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 10:45-11:15 綱島 美智子
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～ウエストシェイプ～30 11:30-12:00 綱島 美智子
- 【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 30 12:30-13:00
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～ベーシック～30 13:30-14:00 松村 絵葉
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～骨盤～30 14:15-14:45 松村 絵葉
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 15:10-15:40 西内 やよい
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～ 30 15:55-16:25 西内 やよい
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 17:30-17:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:00-18:15
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:30-18:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 19:00-19:15

通常施設利用 19：50まで