



# 2025年3月～メガロス小岩

※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撮影いたします。  
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

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
Active	HOT:for women	Active	HOT:for women	Active	HOT:for women	Active	HOT:for women	Active	HOT:for women	Active	HOT:for women
通常営業開始 9:00											
9:00	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 15 9:15-9:30 【定員制20名】	【映像】Group Centery 15 9:15-9:30 【定員制20名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 15 9:15-9:30 【定員制20名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 15 9:15-9:30 【定員制20名】			
10:00	【有料スクール登録者制】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 30 9:45-10:15	【映像】Group Centery 30 9:45-10:15	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 30 9:45-10:15	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 9:45-10:15	【映像】Group Centery 30 9:45-10:15	【映像】Group Centery 30 9:45-10:15	【映像】Group Centery 30 9:45-10:15
10:30	REBORNS FIT 10:15-11:15 ～ 生涯元気ライフ&スポーツを 楽しむ為の健康な身体づくりと 仲間作りのためのスクール ～	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 30 10:15-10:45	【映像】Group Centery 30 10:15-10:45	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 30 10:15-10:45	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 10:15-10:45	【映像】Group Centery 30 10:15-10:45	【映像】Group Centery 30 10:15-10:45	【映像】Group Centery 30 10:15-10:45
11:00	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【有料スクール登録者制】	【有料事前申込制16名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 30 10:30-11:15	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 10:30-11:15	【映像】Group Centery 30 10:30-11:15	【映像】Group Centery 30 10:30-11:15	【映像】Group Centery 30 10:30-11:15
11:30	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	REBORNS FIT 11:15-12:15 ～ 生涯元気ライフ&スポーツを 楽しむ為の健康な身体づくりと 仲間作りのためのスクール ～	有料ヨガ 常温 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】	【映像】Group Centery 30 11:30-12:00	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 11:30-12:00	【映像】Group Centery 30 11:30-12:00	【映像】Group Centery 30 11:30-12:00	【映像】Group Centery 30 11:30-12:00
12:00	Group Groove 30 11:45-12:15 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 30 12:00-12:30	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 12:00-12:30	【映像】Group Centery 30 12:00-12:30	【映像】Group Centery 30 12:00-12:30	【映像】Group Centery 30 12:00-12:30
12:30	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 30 12:30-13:00	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 12:30-13:00	【映像】Group Centery 30 12:30-13:00	【映像】Group Centery 30 12:30-13:00	【映像】Group Centery 30 12:30-13:00
13:00	Group Groove 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 30 12:40-13:10	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 12:40-13:10	【映像】Group Centery 30 12:40-13:10	【映像】Group Centery 30 12:40-13:10	【映像】Group Centery 30 12:40-13:10
13:30	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 13:00-13:30	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 13:00-13:30	【映像】Group Centery 30 13:00-13:30	【映像】Group Centery 30 13:00-13:30	【映像】Group Centery 30 13:00-13:30
14:00	エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真	【定員制20名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【登録制】	【映像】Group Centery 30 13:15-13:45	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 13:15-13:45	【映像】Group Centery 30 13:15-13:45	【映像】Group Centery 30 13:15-13:45	【映像】Group Centery 30 13:15-13:45
14:30	【WEB予約制30名】	【映像】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30
15:00	トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章	【定員制20名】	【WEB予約制30名】	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30	【映像】Group Centery 30 14:00-14:30
15:30	【定員制20名】	【映像】	【定員制20名】	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 14:45-15:15	【映像】Group Centery 30 14:45-15:15	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 14:45-15:15	【映像】Group Centery 30 14:45-15:15	【映像】Group Centery 30 14:45-15:15	【映像】Group Centery 30 14:45-15:15
16:00	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	【定員制20名】	キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 15:00-15:30	【映像】Group Centery 30 15:00-15:30	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 15:00-15:30	【映像】Group Centery 30 15:00-15:30	【映像】Group Centery 30 15:00-15:30	【映像】Group Centery 30 15:00-15:30
16:30	【定員制20名】	【映像】	【定員制20名】	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 15:30-16:00	【映像】Group Centery 30 15:30-16:00	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 15:30-16:00	【映像】Group Centery 30 15:30-16:00	【映像】Group Centery 30 15:30-16:00	【映像】Group Centery 30 15:30-16:00
17:00	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	【定員制20名】	キッズチアダンススクール 16:30-17:30	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 16:15-16:45	【映像】Group Centery 30 16:15-16:45	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 16:15-16:45	【映像】Group Centery 30 16:15-16:45	【映像】Group Centery 30 16:15-16:45	【映像】Group Centery 30 16:15-16:45
17:30	【定員制20名】	【映像】	【定員制20名】	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 16:45-17:15	【映像】Group Centery 30 16:45-17:15	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 16:45-17:15	【映像】Group Centery 30 16:45-17:15	【映像】Group Centery 30 16:45-17:15	【映像】Group Centery 30 16:45-17:15
18:00	【定員制20名】	【映像】	【定員制20名】	【定員制20名】	【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	【定員制20名】	【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	【映像】Group Centery 15 17:45-18:00	【映像】Group Centery 15 17:45-18:00
18:30	【定員制20名】	【映像】	【定員制20名】	【定員制20名】	【映像】Group Centery 15 18:15-18:30	【映像】Group Centery 15 18:15-18:30	【定員制20名】	【映像】Group Centery 15 18:15-18:30	【映像】Group Centery 15 18:15-18:30	【映像】Group Centery 15 18:15-18:30	【映像】Group Centery 15 18:15-18:30
19:00	【WEB予約制27名】	【映像】	【定員制20名】	【定員制20名】	【映像】Group Centery 15 18:45-19:00	【映像】Group Centery 15 18:45-19:00	【定員制20名】	【映像】Group Centery 15 18:45-19:00	【映像】Group Centery 15 18:45-19:00	【映像】Group Centery 15 18:45-19:00	【映像】Group Centery 15 18:45-19:00
19:30	【登録不要】	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 15 19:00-19:30	【映像】Group Centery 15 19:00-19:30	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 15 19:00-19:30	【映像】Group Centery 15 19:00-19:30	【映像】Group Centery 15 19:00-19:30	【映像】Group Centery 15 19:00-19:30
20:00	グループプログラム 19:40-19:50-20:00-20:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 15 19:30-20:00	【映像】Group Centery 15 19:30-20:00	【WEB予約制34名】	【映像】Group Centery 15 19:30-20:00	【映像】Group Centery 15 19:30-20:00	【映像】Group Centery 15 19:30-20:00	【映像】Group Centery 15 19:30-20:00
20:30	【別紙参照】	【定員制15名】	【WEB予約制34名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 15 20:00-20:30	【映像】Group Centery 15 20:00-20:30	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 15 20:00-20:30	【映像】Group Centery 15 20:00-20:30	【映像】Group Centery 15 20:00-20:30	【映像】Group Centery 15 20:00-20:30
21:00	Group Fight 45 20:30-21:15 辻村 和久	【定員制20名】	【WEB予約制34名】	【WEB予約制27名】	【映像】Group Centery 15 20:30-20:45	【映像】Group Centery 15 20:30-20:45	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 15 20:30-20:45	【映像】Group Centery 15 20:30-20:45	【映像】Group Centery 15 20:30-20:45	【映像】Group Centery 15 20:30-20:45
21:30	【定員制30名】	【映像】	【定員制20名】	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 20:45-21:15	【映像】Group Centery 30 20:45-21:15	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 20:45-21:15	【映像】Group Centery 30 20:45-21:15	【映像】Group Centery 30 20:45-21:15	【映像】Group Centery 30 20:45-21:15
22:00	【映像】	【映像】	【定員制20名】	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 21:00-21:30	【映像】Group Centery 30 21:00-21:30	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 21:00-21:30	【映像】Group Centery 30 21:00-21:30	【映像】Group Centery 30 21:00-21:30	【映像】Group Centery 30 21:00-21:30
22:30	Group Groove 45 21:30-22:15	【映像】	【定員制20名】	【定員制20名】	【映像】Group Centery 30 21:50-22:20	【映像】Group Centery 30 21:50-22:20	【WEB予約制30名】	【映像】Group Centery 30 21:50-22:20	【映像】Group Centery 30 21:50-22:20	【映像】Group Centery 30 21:50-22:20	【映像】Group Centery 30 21:50-22:20
通常施設利用 22:50まで											

## メガロス小岩店 スタジオプログラムのご案内

クラス名	時間	強度	難度	内容	クラス名	時間	強度	難度	内容
«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム					«その他プログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム				
エンジョイエアロ	30/45	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します	VOLTBOX	20/30	★★	★	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス
バーニングエアロ	30/45	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	TOBIPPA	15/30	★★	★★	トランポリンを使用し30分間、飛びっばなしのプログラム。アップテンポや心地のいいリズム音にトランポリン上でのシンプルな動きを合わせたプログラム
ZUMBA®	30/45	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	ヴォーカリズム	30分	★	★	音楽に合わせて発生に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を身に着けるクラス
アドバンスエアロ	30/45	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しみます。	ハーモニズム	30分	★	★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやポピュラーな曲を歌うことで正しい発語（発音）を身につけるクラス
					infinity flow	30/45	★★	★	ピラティスの動きを音楽に合わせて、ココロ&カラダを整え、女性らしいボディラインを目指すプログラム
«MOSSA» その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム									
Group Groove	30/45	★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス	«ホットプログラム» 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム				
Group Power	30/45	★★	★	バーベルを使用し、音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングをするクラス	FLO PILATES	30分	★★	★★	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます。
Group Fight	30/45	★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	HOT PILATES	30分	★★	★★	ホット環境で行う5ムーブメント1フロアの新感覚ピラティス
Group Centergy	30/45	★★	★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス	HOT YOGA 30～冷えむくみ～	30分	★★	★★	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り、冷えやむくみ改善に効果的なクラス
					HOT YOGA 30～ウエストシェイプ～	30分	★★	★★	腹部の捻じりや側屈などウエスト周りを刺激するポーズで、ウエストシェイプに効果的なクラス
«インナーパワー» 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます					HOT YOGA 30～骨盤～				
太極拳	30分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス					
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます									
オリジナルヨーガ	30分	★★/★	★★/★	インストラクターオリジナルのヨーガクラス					
やすらぎヨーガ	30分	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します					
トラディショナルヨーガ	30分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます					
シェイプヨーガ	30分	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます					
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます									
POP PILATES	30分	★★	★	アメリカ LA発！世界で最も人気のあるプログラムの1つ、ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、爽快感と達成感を味わえるようにトータルポティワークアウトとしてプログラムされています。					
«VR（バーチャルレッスン）» スクリーンに映された映像を楽しみながらワークアウトするクラス									
Group Fight	15/30 45/60	★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス					
Group Power	15/30 45/60	★★	★★	バーベルを使用し、音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングをするクラス					
Group Centergy	15/30 45/60	★★	★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス					
Group Groove	15/30 45/60	★★	★★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス					

ホットプログラムは、汗を沢山かため、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。

### 【ご利用のお願い】

全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。

※一部有料レッスン・映像レッスンは除く

- ・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
- ・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。

※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要となります。

プラチナ会員 / メガロスゴールド会員 / 24メガロスゴールド会員 : 12枠  
 24レギュラー会員 / 24アンダー会員 / 24ババママ会員 / レギュラー会員 / アンダー会員 / ババママ会員 : 8枠  
 デイタイム会員・ライト会員 : 6枠

- ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
- ・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
- ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
- ・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
- ・レッスンの途中入退場はお断りさせていただいております。

・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。

・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。

・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。