MEGALOS

2025年4月～ メガロス小岩【決定版】3/17修正

※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

	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
8:00	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】 やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00 Ｎａｔｓｕｍｉ	【映像】常温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】	【登録制】 健康サークル 9:45-10:15 辻村 和久	【映像】常温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】	【WEB予約制30名】	【映像】常温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】				【定員制20名】 映像】常温 Group Centergy 15 10:00-10:15
10:00	【有料スクール登録者制】 詳細はキャストまでお問い合わせください♪	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤 嘉美	【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 Ｎａｔｓｕｍｉ	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 45 9:45-10:30	ベビーミライクスクール *10:30-11:15*	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～冷えむくみ～30 10:00-10:30 浅賀 麻実	太極拳45 9:45-10:30 田中 和美	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:00-10:30 滝川 奈那	キッズスクール ミライク 【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*	キッズ空手 【キッズ】*9:30～10:30*	キッズスクール ミライク 【ジュニア】*8:00-9:00* 【キッズ】*9:00-10:00* 【キッズ】*10:00-11:00*	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 10:45-11:15 相坂 しのぶ
10:30	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と仲間作りのためのスクール ～			【WEB予約制27名】 【映像】 常温 Group Centergy 45 9:45-10:30		【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	【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27名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川 奈那		キッズスクール ミライク 【キッズ】10:45-11:45	【WEB予約制34名】 【スタジオピギナーズ】TOBIPPA 11:20-11:50 1･3週目：工藤 奈津子 2･4週目：若井 美里	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 11:30-12:00
11:00		【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤 嘉美	【有料スクール登録者制】 詳細はキャストまでお問い合わせください♪ 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と仲間作りのためのスクール ～	【有料事前申込制16名】								
11:30	【WEB予約制30名】 Group Groove 30 11:55-12:25 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～冷えむくみ～30 12:00-12:30 浅賀 麻実		有料スクール 【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30名】 1･3･5週目 Group Fight 30 2･4週目 Group Power 30 11:45-12:15 辻村 和久	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 11:40-12:10	【有料事前申込制15名】 有料スクール 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27名】 【常温】infinity flow30 12:15-12:45 松原 夕香里	【WEB予約制30名】 Group Centergy 30 12:30-13:00 永井 智久	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 12:15-12:45	【有料事前申込制15名】 有料スクール 【中温】ディープヨーガ 12:45-13:25 松村絵菓
12:00	【WEB予約制30名】 1･3週目 Group Groove 30 2･4週目 Group Centergy 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【有料事前申込制10名】	【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27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:15-12:45 Ｎａｔｓｕｍｉ	【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 12:30-13:00 Ｙｕｒｉｙａｎ	【WEB予約制27名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 13:15-13:45 若井 美里	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 30 13:00-13:30	【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum 20 12:20-12:40 戸嶋 新太	【WEB予約制18名】 【スタジオピギナーズ】VOLTBOX 20 12:55-13:15 戸嶋 新太
13:00		【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	【WEB予約制30名】 ハーモニズム30 13:15-13:45 小須 亨	【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30名】 ZUMBA （30分クラス） 13:15-13:45 Ｙｕｒｉｙａｎ	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 14:00-14:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 14:15-14:45 工藤 奈津子		【WEB予約制30名】 バーニングエアロ 30 14:10-14:40 吉岡 知美		【WEB予約制30名】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～ベーシック～30 13:40-14:10 松村 絵菓
14:00	エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真	【有料スクール】 【低温】ボディコンディショニング 13:30-14:30 浅賀 麻実	【WEB予約制27名】 ZUMBA （30分クラス） 14:00-14:30 Ｙｕｒｉｙａｎ	【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	【登録制】 ウォーキングサークル 14:00-14:30 若井 美里	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 15:00-15:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 14:15-14:45 工藤 奈津子		【予約不要】 クイックプログラム 14:55-15:05･15:10-15:20 永井 智久 ※別紙参照			【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 14:25-14:55 松村 絵菓
14:30	【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		【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 14:45-15:15 Ｙｕｒｉｙａｎ									【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 15:15-15:45 西内 やよい
15:00		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 60 15:10-16:10		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 60 15:10-16:10				【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 60 15:10-16:10				【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～ 30 16:00-16:30 西内 やよい
15:30	キッズスクール ミライク 【キッズ】*15:30-16:30*		キッズスクール ミライク 【キッズ】 *15:30-16:30*		ストリートダンス チャイルド *15:30-16:30*		キッズスクール ミライク 【キッズ】*15:30-16:30*		キッズスクール ミライク 【キッズ】 *15:30-16:30*		キッズスクール ミライク 【キッズ】 *15:30-16:30*	
16:00												
16:30	キッズスクール ミライク 【ジュニア】*16:30-17:30*	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 45 16:45-17:30	キッズチアダンススクール *16:30-17:30*	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 45 16:45-17:30	ストリートダンス キッズ *16:30-17:30*	キッズ空手スクール *16:30-17:30*	キッズスクール ミライク 【ジュニア】*16:30-17:30*		キッズスクール ミライク 【ジュニア】 *16:30-17:30*		キッズスクール ミライク 【*RUN*】 *16:30-17:30*	
17:00												
17:30		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 17:45-18:15		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 30 17:45-18:15	ストリートダンス ジュニア *17:30-18:30*	アフタースクール 運動カリキュラム使用	キッズスクール ミライク 【*RUN*】 *17:30-18:30*	アフタースクール 運動カリキュラム使用	【WEB予約制30名】 TOBIPPA 18:00-18:30 戸嶋 新太	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 60 18:00-19:00	【WEB予約制30名】 ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 ＮＯＡ	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 60 18:00-19:00
18:00		【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子			【WEB予約制30名】 POPPILATES 30 19:00-19:30 ＳＡＹＡＫＡ	【WEB予約制27名】 FLOPILATES 30 19:45-20:15 ＳＡＹＡＫＡ	こちらのクラスは、入会して1年未満の方限定のクラスです！！ 【WEB予約制18名】 【スタジオピギナーズ】VOLT BOX 20 19:20-19:40 安藤 望				【定員制20名】 【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25	
18:30	【予約不要】 クイックプログラム 19:40-19:50･20:00-20:10 辻村 和久	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 19:40-20:10 美宅 玲子	【WEB予約制30名】 Group Power 30 19:25-19:55 戸嶋 新太	こちらのクラスは、入会して1年未満の方限定のクラスです！！ 【WEB予約制27名】 常温【スタジオピギナーズ】infinity flow15 19:30-19:45 角田 美月	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 19:55-20:25 若井 美里	【WEB予約制27名】 FLOPILATES 30 20:30-21:00 ＳＡＹＡＫＡ	【WEB予約制18名】 VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 安藤 望	【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				
19:00	※別紙参照 【WEB予約制30名】 Group Fight 45 20:30-21:15 辻村 和久	【定員制15名】 【映像】 常温 Group Fight 45 20:30-21:15	【WEB予約制34名】 【スタジオピギナーズ】TOBIPPA 15 20:25-20:40 戸嶋 新太	【WEB予約制27名】 【常温】infinity flow30 20:00-20:30 角田 美月	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 20:55-21:25 戸嶋 新太	【WEB予約制27名】 Group Centergy30 20:50-21:20 角田 美月	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 20:55-21:25 高橋 柊奈	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 21:30-22:00 中波 美穂				
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30	【定員制30名】 オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		【定員制30名】 オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		【定員制30名】 オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		【定員制30名】 オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		通常施設利用 20：50まで		通常施設利用 19：50まで	
22:00												
22:30												
	通常施設利用 22：50まで		通常施設利用 22：50まで		通常施設利用 22：50まで		通常施設利用 22：50まで					