



2025年4月～メガロス小岩【決定版】

4/7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			
通常営業開始 9:00													
8:00													8:00
9:00	Fitness Theater 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】		Fitness Theater 【映像】常温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】		Fitness Theater 【映像】中温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】		Fitness Theater 【映像】中温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】					9:00	
10:00	【有料スクール登録者制】	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤 嘉美	【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00 Natsumi	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 45 9:45-10:30	【登録制】 健康サークル 9:45-10:15 辻村 和久	【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】 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	【定員制20名】 【映像】中温 Group Centergy 15 10:00-10:15	10:00	
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づくりと 仲間作りのためのスクール ～	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 11:00-11:30 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		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～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 【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		【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	
11:00			【有料スクール登録者制】	【有料事前申込制16名】								11:00	
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	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づくりと 仲間作りのためのスクール ～	有料スクール 【常温】心とカラダをつなげるハयोग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	【映像】 中温 Group Centergy 30 11:40-12:10	【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	【WEB予約制27名】 【常温】infinity flow30 12:15-12:45 松原 タ香里	キッズスクール ミライク 【キッズ】10:45-11:45	【WEB予約制34名】 【スタジオピキナーズ】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】 中温 Group Centergy 30 11:30-12:00	11:30	
12:00				【WEB予約制27名】			【有料事前申込制15名】	【WEB予約制27名】				12:00	
12:30	【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	【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】 ウォーカリズム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	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】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	【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum 20 12:20-12:40 戸嶋 新太	12:30	
13:00	【WEB予約制30名】	【有料事前申込制10名】	【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～ウエストシェイプ～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		【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		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 30 13:00-13:30	【WEB予約制18名】 【スタジオピキナーズ】VOLTBOX 20 12:55-13:15 戸嶋 新太	13:00	
13:30	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30名】 ZUMBA (30分クラス) 14:00-14:30 Yuriyan	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ベージュ～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	【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27名】 【常温】infinity flow30 14:10-14:40 吉岡 知美		【定員制20名】 【映像】 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～ベージュ～30 13:40-14:10 松村 絵葉	13:30	
14:00	【WEB予約制30名】											14:00	
14:30	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	【定員制20名】		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 15:00-15:30		【定員制20名】		【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 PILATES 30 15:30-16:00 滝川 奈那	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ベージュ～30 14:25-14:55 松村 絵葉	14:30
15:00		【定員制20名】		【定員制20名】								15:00	
15:30	Fitness Theater 【映像】 常温 Group Groove 60 15:10-16:10		Fitness Theater 【映像】 常温 Group Centergy 60 15:10-16:10		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	【映像】 常温 Group Fight 60 15:10-16:10	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	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ベージュ～30 15:15-15:45 西内 やよい	15:30
16:00				【定員制20名】	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 【RUN】 16:30-17:30	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ベージュ～ 30 16:00-16:30 西内 やよい	16:00
16:30												16:30	
17:00	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30		キッズチアダンススクール 16:30-17:30	【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】	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 N O A	17:30
18:00	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	Fitness Theater 【映像】 常温 Group Groove 30 17:45-18:15	【映像】 常温 Group Groove 30 17:45-18:15								【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 60 18:00-19:00	18:00
18:30		【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 S A Y A K A								18:30
19:00			【WEB予約制30名】 Group Power 30 19:25-19:55 戸嶋 新太	【WEB予約制27名】 常温【スタジオピキナーズ】infinity flow15 19:30-19:45 角田 美月		【WEB予約制27名】 FLOPILATES 30 19:45-20:15 S A Y A K A	【WEB予約制18名】 【スタジオピキナーズ】VOLT BOX 20 19:20-19:40 安藤 望	【WEB予約制18名】 VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 安藤 望					19:00
19:30	【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34名】 【常温】infinity flow30 20:00-20:30 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 S A Y A K A		【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					19:30
20:00	※別紙参照 【WEB予約制30名】	【定員制15名】	【WEB予約制34名】 【スタジオピキナーズ】TOBIPPA 15 20:25-20:40 戸嶋 新太	【WEB予約制27名】 Group Centergy30 20:50-21:20 角田 美月	【WEB予約制30名】 Group Groove 30 20:55-21:25 高橋 悠奈		【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 20:55-21:25 高橋 悠奈	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 21:30-22:00 中波 美穂					20:00
20:30	Group Fight 45 20:30-21:15 辻村 和久	【映像】 常温 Group Fight 45 20:30-21:15											20:30
21:00			【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30名】 Group Groove 30 20:55-21:25 工藤 奈津子		【定員制30名】 オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照						21:00
21:30	【定員制30名】		【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						21:30
22:00	オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照												22:00
22:30													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		通常施設利用 22：50まで		通常施設利用 19：50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		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 20：50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、飛びっぱなしのプログラム。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組み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
					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					
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	◀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 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	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 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 PILATES	30分	★★	★★	ホット環境で行う５ムーブメント１フロ어의新感覚ピラティス
					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
◀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～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
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	HOT YOGA 30～骨盤～	30分	★★	★★	骨盤周りの筋肉をほぐす、強化させるポーズで骨盤の歪みの改善や安定化を図るクラス
◀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めます					
◀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す意識しながら行い、爽快感と達成感を味わえるようにトータルボデ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、汗を沢山かくため、ご参加の際はマットの上に敷くタオルが必須です。
（Fitness theater、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
デイトタイム会員・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。（映像レッスンを除く）

・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。