



2025年5月

メガロス小岩GW【決定版】

4/13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															
4/30 (水)				5/1 (木)		5/3 (土)		5/4 (日)		5/5 (月)		5/6 (火)			
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												8:00		
9:00	【映像】中温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】		【WEB予約制30名】		【映像】中温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】		キッズイベント 開催予定		【映像】中温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】		【映像】中温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】		【映像】中温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】		
10:00	【WEB予約制27名】		太極拳45 9:45-10:30 田中 和美		【WEB予約制27名】		キッズイベント 開催予定		【定員制20名】		【WEB予約制27名】		【定員制20名】		
10:30	【中温】HOT YOGA～冷えむくみ～30 10:00-10:30 浅賀 麻実		オリジナルヨーガ 30 10:45-11:15 長谷川たかはる		HOT PILATES 30 10:00-10:30 滝川 奈那		キッズイベント 開催予定		【WEB予約制27名】		HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤 嘉美		【映像】 常温 Group Centergy 45 9:45-10:30		
11:00	【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】		キッズイベント 開催予定		【WEB予約制27名】		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30名】		
11:30	【WEB予約制30名】		【定員制20名】		【WEB予約制30名】		キッズイベント 開催予定		【WEB予約制34名】		【定員制20名】		【WEB予約制27名】		
12:00	Group Fight 30 11:45-12:15 辻村 和久		【映像】 中温 Group Centergy 30 11:40-12:10		【WEB予約制27名】		【有料申込制30名】		【WEB予約制18名】		【映像】 常温 Group Centergy 30 11:30-12:00		【WEB予約制30名】		
12:30	【WEB予約制30名】		【WEB予約制27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		【常温】infinity flow30 12:15-12:45 松原 夕香里		【WEB予約制18名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
13:00	【WEB予約制30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】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制18名】		有料スクール 【中温】ディーブヨーガ 12:45-13:25 松村絵葉		【WEB定員制30名】		
13:30	ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Yuriyan		【定員制20名】		TOBIPPA 30 13:15-13:45 若井 美里		HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子		【WEB予約制18名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
14:00	【定員制20名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制18名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
14:30	【映像】 常温 Group Centergy 30 14:00-14:30		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 45 14:10-14:55 吉岡 知美		【WEB予約制18名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
15:00	【定員制20名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制18名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
15:30	【映像】 常温 Group Fight 60 15:10-16:10		【定員制20名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制18名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
16:00	キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		【WEB予約制27名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
16:30	キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		【WEB予約制27名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
17:00	キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		【WEB予約制27名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
17:30	キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		キッズイベント 開催予定		【WEB予約制27名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
18:00	アフタースクール 運動カリキュラム使用		アフタースクール 運動カリキュラム使用		アフタースクール 運動カリキュラム使用		アフタースクール 運動カリキュラム使用		【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
18:30	【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制27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】		
19:00	POPPILATES 30 19:00-19:30 S A Y A K A		【WEB予約制18名】		【WEB予約制18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】		
19:30	【WEB予約制34名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制18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】		
20:00	TOBIPPA 30 19:55-20:25 若井 美里		FLOPILATES 30 19:45-20:15 S A Y A K A		VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 安藤 望		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
20:30	【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制34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】		
21:00	Group Groove 30 20:55-21:25 工藤 奈津子		FLOPILATES 30 20:30-21:00 S A Y A K A		TOBIPPA 30 20:55-21:25 高橋 柊奈		HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 20:45-21:15 中波 美穂		【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
21:30	【定員制30名】		【定員制30名】		【定員制30名】		【定員制30名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
22:00	オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】		【WEB予約制30名】		
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 22：50まで		通常施設利用 22：50まで		