



※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)がございましたのでそちらもご利用ください。

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）がございました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												
8:00											8:00	
9:00	【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17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】		【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 Nat sumi	【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30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	キッズスクール ミライク 【キッズ】10:45-11:45	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】常温 Group Centergy 15 10:00-10:15	
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30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 Nat sumi			【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			【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 10:45-11:15 相坂 しのぶ		
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】 【有料事前申込制16名】	ベビーミライクスクール 10:30-11:15		【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34名】 【スタジオビギナーズ】TOBIPPA 30 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	
11:30	【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タヨーガ 11:15-12:00 Nat sumi	【WEB予約制30名】 1・3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	【WEB予約制27名】 【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	【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum 20 12:20-12:40 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！！	
12:00	【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～ウエストシェイプ～30 12:00-12:30 浅賀 麻実	【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 Nat sumi	【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】 【スタジオビギナーズ】VOLTBOX 20 12:55-13:15 戸嶋 新太		有料スクール 【中温】ディーヨーガ 12:45-13:25 松村絵葉
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】 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 若井 美里	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 14:15-14:45 工藤 奈津子	【WEB予約制30名】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制30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30名】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介		【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 15:15-15:45 西内 やよい
13:00	【WEB予約制30名】 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～ウエストシェイプ～30 14:00-14:30 やすおかとこ	【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 Centergy 30 14:00-14:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 14:15-14:45 工藤 奈津子	バーニングエアロ 45 14:10-14:55 吉岡 知美	【WEB予約制30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30名】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【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	
13:30	【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	【定員制20名】	【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】 【映像】 常温 Group Fight 30 15:00-15:30	【定員制20名】		【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30名】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【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	
14:00	【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	【定員制20名】	【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】 【映像】 常温 Group Fight 30 15:00-15:30	【定員制20名】		【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30名】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【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	
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	【定員制20名】	【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】 【映像】 常温 Group Fight 30 15:00-15:30	【定員制20名】		【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30名】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【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	
15:00	【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	【定員制20名】	【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】 【映像】 常温 Group Fight 30 15:00-15:30	【定員制20名】		【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30名】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【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	
15:30	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	【映像】 常温 Group Groove 60 15:10-16:10	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	【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 【ジュニア】16:30-17:30	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 15:30-16:00 滝川 奈那	キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30	
16:00	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	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 【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	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 16:15-16:45 滝川 奈那	キッズスクール ミライク 【RUN】 16:30-17:30	
16:30	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	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 【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	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 16:15-16:45 滝川 奈那	キッズスクール ミライク 【RUN】 16:30-17:30	
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	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 【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	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 16:15-16:45 滝川 奈那	キッズスクール ミライク 【RUN】 16:30-17:30	
17:30	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	【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	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】 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	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	【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	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】 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	
18:30	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	【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	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】 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	
19:00	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	【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	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】 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	
19:30	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	【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	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】 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	
20:00	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	【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	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】 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	
20:30	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	【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	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】 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	
21:00	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	【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	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】 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	
21:30	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	【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	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】 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	
22:00	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	【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	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】 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	
22:30	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	【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	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】 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	
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												
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												