



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。

MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

月曜日

Active

HOT:for women

火曜日

Active

HOT:for women

水曜日

Active

HOT:for women

木曜日

Active

HOT:for women

土曜日

Active

HOT:for women

日曜日

Active

HOT:for women

8:00

9:00

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

8:00

9:00

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

通常営業開始 9:00

【映画】Group Power 15
9:15-9:30 【定員制17名】

【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
10:15-10:45
佐藤 嘉美

REBORNS FIT
10:15-11:15
～ 生涯元気にライフもスポーツを
楽しむ為の健康な身体づくりの
仲間作りのためのスクール ～

【WEB予約制30名】
Group Groove 30
11:55-12:25
工藤 奈津子

【WEB予約制30名】
1・3・5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30名】
1・3・5週目 Group Groove 30
2・4週目 Group Centergy 30
12:40-13:10
工藤 奈津子

エンジョイエアロ 45
13:30-14:15
平野 慶真

【WEB予約制30名】
トラディショナルヨーガ 30
14:30-15:00
小林 眞草

【定員制20名】

【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

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】17:30-18:30

【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
18:50-19:20
美宅 玲子

【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
19:40-20:10
美宅 玲子

【予約不要】
クイックプログラム
20:00-20:15
※別紙参照

【WEB予約制30名】

Group Fight 45
20:30-21:15
辻村 和久

【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 22:50まで

【WEB予約制30名】
やすらぎヨーガ 30
9:30-10:00
Nat sumi

【WEB予約制30名】
トラディショナルヨーガ 30
10:15-10:45
Nat sumi

REBORNS FIT
11:15-12:15
～ 生涯元気にライフもスポーツを
楽しむ為の健康な身体づくりの
仲間作りのためのスクール ～

【WEB予約制27名】
【中温】HOT YOGA～冷えむくみ～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30名】
ハーモニズム30
13:15-13:45
小須 亨

【WEB予約制30名】
ZUMBA (30分クラス)
14:00-14:30
Yuriyan

【WEB予約制30名】
ZUMBA (30分クラス)
14:45-15:15
Yuriyan

【映像】
常温 Group Centergy 60
15:10-16:10

キッズスクール ミライク
【キッズ】15:30-16:30

キッズチアダンススクール
16:30-17:30

【映像】
常温 Group Groove 30
17:45-18:15

【WEB予約制30名】
Group Power 30
19:25-19:55
戸嶋 新太

【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
19:40-20:10
美宅 玲子

【WEB予約制34名】
TOBIPPA 30
20:55-21:25
戸嶋 新太

【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 22:50まで

【定員制20名】
【映像】
常温 Group Centergy 45
9:45-10:30

【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30名】
【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27名】
HOT YOGA～ウエストシェイプ～30
12:15-12:45
Nat sumi

【WEB予約制27名】
ZUMBA (30分クラス)
12:15-13:00
Yuriyan

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～骨盤～30
13:15-13:45
やすおかとむこ

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～ベア・シック～30
14:00-14:30
やすおかとむこ

【映像】
常温 Group Centergy 30
14:00-14:30

ストリートダンス
チャイルド
15:30-16:30

ストリートダンス
キッズ
16:30-17:30

ストリートダンス
ジュニア
17:30-18:30

【WEB予約制30名】
POPPIlates 30
19:00-19:30
S A Y A K A

【WEB予約制27名】
常温【スタジオビギナーズ】Infinity flow15
19:30-19:45 角田 美月

【WEB予約制27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

【定員制30名】
オンラインLIVE
21:30-22:30
※4・18・25日は休講と
なります

通常施設利用 22:50まで

【映像】
【中温】HOT YOGA～冷えむくみ～30
10:00-10:30
浅賀 麻実

【WEB予約制27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30名】
オリジナルヨーガ 30
11:30-12:00
長谷川たかはる

【有料事前申込制15名】
有料スクール
ランチャイムワークアウト
12:15-13:00
長谷川たかはる

【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
14:15-14:45
工藤 奈津子

【映像】
常温 Group Centergy 30
14:00-14:30

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
【ジュニア】16:30-17:30

キッズスクール ミライク
【RUN】17:30-18:30

【WEB予約制18名】
【スタジオビギナーズ】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

【WEB予約制34名】
TOBIPPA 30
20:55-21:25
高橋 悠奈

【定員制30名】
オンラインLIVE
21:30-22:30
※5・12・26日は休講と
なります

通常施設利用 22:50まで

【映像】
【中温】Group Centergy 15
9:15-9:30 【定員制20名】

【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
10:00-10:30
滝川 奈那

【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
10:45-11:15
滝川 奈那

【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30名】
オリジナルヨーガ 30
11:30-12:00
長谷川たかはる

【有料事前申込制15名】
有料スクール
ランチャイムワークアウト
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27名】
HOT YOGA～ウエストシェイプ～30
13:10-13:40
川谷 幸子

【映像】
常温 Group Fight 30
12:15-12:45

【映像】
常温 Group Groove 30
13:00-13:30

【WEB予約制30名】
Group Centergy 30
12:30-13:00
永井 智久

【WEB予約制30名】
Group Fight 30
13:20-13:50
辻村 和久

【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】
HOT YOGA～骨盤～ 30
14:45-15:15
西内やよい

【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
15:30-16:00
滝川 奈那

【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
16:15-16:45
滝川 奈那

【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

【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

【定員制20名】
【映像】
Group Fight 30
18:55-19:25

通常施設利用 19:50まで

通常施設利用 20:50まで

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

キッズスクール ミライク
【キッズ】10:45-11:15
相坂 しのぶ

【WEB予約制34名】
【スタジオビギナーズ】TOBIPPA 30
11:20-11:50
1・3・5週目：工藤 奈津子
2週目：若井 美里

【映像】
常温 Group Centergy 30
11:30-12:00

【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

【WEB予約制27名】
HOT YOGA ～ベア・シック～30
13:40-14:10
松村 絵葉

【WEB予約制27名】
HOT YOGA ～骨盤～30
14:25-14:55
松村 絵葉

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～冷えむくみ～30
15:15-15:45
西内 やよい

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～骨盤～ 30
16:00-16:30
西内 やよい

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
【RUN】16:30-17:30

【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

※8・15・22日は休講と
なります。

通常施設利用 19:50まで

通常施設利用 20:50まで

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

キッズスクール ミライク
【キッズ】10:45-11:15
相坂 しのぶ

【WEB予約制34名】
【スタジオビギナーズ】TOBIPPA 30
11:20-11:50
1・3・5週目：工藤 奈津子
2週目：若井 美里

【映像】
常温 Group Centergy 30
11:30-12:00

【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

【WEB予約制27名】
HOT YOGA ～ベア・シック～30
13:40-14:10
松村 絵葉

【WEB予約制27名】
HOT YOGA ～骨盤～30
14:25-14:55
松村 絵葉

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～冷えむくみ～30
15:15-15:45
西内 やよい

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～骨盤～ 30
16:00-16:30
西内 やよい

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
【RUN】16:30-17:30

【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

※8・15・22日は休講と
なります。

通常施設利用 19:50まで

通常施設利用 20:50まで