



※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。

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

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

【映像】Group Power 15
9:15-9:30 【定員制17名】

【有料スクール登録者制】

REBORN'S 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】
Group Groove 30
11:55-12:25
工藤 奈津子

【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30名】
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 賀章

【WEB予約制30名】
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

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

【映像】
常温 Group Centergy 45
9:45-10:30

REBORN'S 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 ～

【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27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】
【スタジオピキナス】TOBIPPA 15
20:25-20:40 戸嶋 新太

【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

【映像】中温 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

ベビーミライクス쿨
10:30-11:15

【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

【WEB予約制30名】
HOT YOGA～ウェストシェイプ～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30名】
ZUMBA (30分クラス)
13:15-13:45
Yuriyan

【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 Fight 30
15:00-15:30

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34名】
TOBIPPA 30
19:55-20:25
若井 美里

【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
※2・30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】
【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

【WEB予約制27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
ランチャタイムワークアウト
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 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18名】
【スタジオピキナス】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27名】
FLOPILATES 30
20:30-21:00
S A Y A K A

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

【定員制30名】
オンラインLIVE
21:30-22:30
※10・24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】

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

アフタースクール
運動カリキュラム使用

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

【映像】
常温 Group Centergy 60
18:00-19:00

【定員制20名】
Group Fight 30
18:55-19:25

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～ウェストシェイプ～30
20:45-21:15
中波 美穂

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～冷えむくみ～ 30
21:30-22:00
中波 美穂

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
【空手】9:30-10:30
【ベビー】11:30-12:15

【WEB予約制34名】
【スタジオピキナス】TOBIPPA 30
11:20-11:50
1-3週目: 工藤 奈津子
2週目: 若井 美里

【WEB予約制18名】
VOLTBOXmaximum 20
12:20-12:40
戸嶋 新太

【WEB予約制18名】
【スタジオピキナス】VOLTBOX 20
12:55-13:15 戸嶋 新太

【定員制20名】
【映像】
常温 Group Groove 30
13:00-13:30

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～ウェストシェイプ～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

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30名】
ZUMBA(45分クラス)
17:50-18:35
N O A

【定員制20名】
【映像】
常温 Group Centergy 60
18:00-19:00
※13・27日は休講と
なります。

通常施設利用 19:50まで

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
【RUN】
16:30-17:30

【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】
1-3週目 TOBIPPA 30
2-4週目 Group Power 30
18:00-18:30 戸嶋 新太
TOBIPPA 定員34名
Group Power 定員30名

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～ウェストシェイプ～30
20:45-21:15
中波 美穂

【WEB予約制27名】
HOT YOGA～冷えむくみ～ 30
21:30-22:00
中波 美穂

通常施設利用 20:50まで