



※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。

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												
【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	【映像】 常温 Group Fight 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】8:00-9:00 【キッズ】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00 【空手】11:00-12:00	キッズスクール ミライク 【空手】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 【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】11:00-12:00	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】11:00-12:00	
		【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】 HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤 嘉美						【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川 奈那
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	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 ～	【有料事前申込制16名】 ベビーミライクスクール 10:30-11:15	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・5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 Fight 30 11:40-12:10	【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	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 【空手】11:00-12:00	キッズスクール ミライク 【空手】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 【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】11:00-12:00	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】11:00-12:00	
【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～冷えむくみ～30 12:00-12:30 浅賀 麻実					【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 12:15-12:45 Nat sumi						【WEB予約制27名】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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～ウェストシェイプ～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21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27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【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】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 15:15-15:45 西内 やよい	
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan						【WEB予約制21名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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～ウェストシェイプ～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21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27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【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】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 15:15-15:45 西内 やよい	
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan						【WEB予約制21名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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～ウェストシェイプ～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21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27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【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】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 15:15-15:45 西内 やよい	
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan						【WEB予約制21名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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～ウェストシェイプ～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21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27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【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】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 15:15-15:45 西内 やよい	
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan						【WEB予約制21名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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～ウェストシェイプ～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21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27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【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】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 15:15-15:45 西内 やよい	
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan						【WEB予約制21名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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～ウェストシェイプ～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21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27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【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】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 15:15-15:45 西内 やよい	
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan						【WEB予約制21名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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～ウェストシェイプ～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21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27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【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】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 15:15-15:45 西内 やよい	
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan						【WEB予約制21名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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～ウェストシェイプ～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21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27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【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】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 15:15-15:45 西内 やよい	
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan						【WEB予約制21名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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～ウェストシェイプ～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21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27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【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】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 15:15-15:45 西内 やよい	
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan						【WEB予約制21名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～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～ウェストシェイプ～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21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27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	【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】 Group Power 30 14:35-15:05 佐藤 俊介	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 15:15-15:45 西内 やよい	
【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 12:45-13:15 浅賀 麻実	【WEB予約制30名】<										