



※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）

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

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

【WEB予約制30名】
やすらぎヨーガ 30
9:30-10:00
N a t s u m i

【定員制20名】
【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】9:30-10:30

キッズスクール ミライク
【ベビー】10:30-11:15
【ベビー】11:30-12:15

【WEB予約制34名】
【スタジオビギナース】TOBIPPA 30
11:20-11:50
1・3・5週目：工藤 奈津子
※2・4週目休講

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

【WEB予約制18名】
【スタジオビギナース】VOLTBOX 20
12:55-13:15 戸嶋 新太

【WEB予約制30名】
【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
Y u r i y a n

【WEB予約制30名】
ZUMBA (30分クラス)
14:45-15:15
Y u r i y a n

【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

キッズチアダンススクール
16:30-17:30

【映像】
常温 Group Fight 60
16:45-17:45

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【スタジオビギナース】infinity flow15
19:30-19:45 角田 美月

【WEB予約制27名】
【常温】infinity flow30
20:00-20:30
角田 美月

【WEB予約制34名】
【スタジオビギナース】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

【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
【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
【ジュニア】16:30-17:30

キッズスクール ミライク
【RUN】17:30-18:30

キッズスクール ミライク
【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
【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
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那

キッズスクール ミライク
【WEB予約制27名】
HOT PILATES 30
17:00-17:30
滝川 奈那