MEGALOS

2025年9月～ メガロス小岩【7/31版】

※変更がある場合は、スケジュールを更新いたします。

※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。
※ルフレ 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。
※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）がございますのでそちらもご利用ください。
※Reformer pilatesのレッスンにご参加の方は滑り止めの靴下が必要となります。

MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

通常営業開始 9:00

月曜日

	8F Active	8F Reflet	7F Reflet
8:00			
9:00	詳細はキャストまでお問い合わせください♪		
10:00	【有料スクール登録者制】 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つくりと仲間作りのためのスクール ～		
10:30			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 10:30-11:15 角田 美月
11:00			
11:30	【WEB予約制30名】 Group Groove 45 11:45-12:30 工藤 奈津子		
12:00			【WEB予約制26名】 ホットヨーガベーシック45 12:00-12:45 浅賀 麻実
12:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:45-13:15 工藤 奈津子		
13:00			【WEB予約制26名】 HOT YOGA -骨盤-45 13:00-13:45 浅賀 麻実
13:30	【WEB予約制30名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真		
14:00			【有料事前申込制10名】 有料スクール 【低温】ボディコンディショニング 14:00-15:00 浅賀 麻実
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		
15:00			【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 60 15:10-16:10
15:30	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30		
16:00			
16:30	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30		
17:00			
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
18:00			
18:30			【WEB予約制26名】 HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子
19:00	【WEB予約制30名】 ZUMBA 19:00-19:30 倉持 七海		
19:30			【WEB予約制26名】 HOT PILATES 45 19:40-20:25 美宅 玲子
20:00	【予約不要】※別紙参照 **クイックプログラム** **20:00-20:15**		
20:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 20:30-21:15 若井 美里		
21:00			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 21:00-21:45 工藤 奈津子
21:30	【定員制30名】 オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		
22:00			
22:30			

通常施設利用 22：50まで

火曜日

	8F Active	8F Reflet	7F Reflet
8:00			
9:00	【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00 Natsumi		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 45 9:45-10:30
10:00	【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 Natsumi		
10:30			
11:00	【有料スクール登録者制】 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つくりと仲間作りのためのスクール ～	詳細はキャストまでお問い合わせください♪	【有料事前申込制16名】 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 Natsumi
11:30			
12:00			【WEB予約制26名】 HOT YOGA -ウエストシェイプ-30 12:15-12:45 Natsumi
12:30	【WEB予約制30名】 ヴォーカリズム30 12:30-13:00 小須 亨		
13:00	【WEB予約制30名】 ハーモニズム30 13:15-13:45 小須 亨		【WEB予約制26名】 HOT YOGA-骨盤-45 13:00-13:45 やすおかともこ
13:30			
14:00	【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 14:00-14:30 Yuriyan		【WEB予約制26名】 HOT YOGA -ベーシック-45 14:00-14:45 やすおかともこ
14:30	【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 14:45-15:15 Yuriyan		
15:00			
15:30	キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30		
16:00			
16:30	キッズチアダンススクール 16:30-17:30		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			【WEB予約制26名】 ホットグリーンヨーガ45 18:45-19:30 角田 美月
19:00	【WEB予約制30名】 Group Power 30 19:25-19:55 戸嶋 新太		
19:30			
20:00		【WEB予約制30名】 【常温】infinity flow30 20:10-20:40 角田 美月	【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:00-20:45 滝川 奈那
20:30			
21:00	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 21:05-21:35 戸嶋 新太		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 21:00-21:45 滝川 奈那
21:30			
22:00			
22:30			

通常施設利用 22：50まで

水曜日

	8F Active	8F Reflet	7F Reflet
8:00			
9:00	【登録制】 **健康サークル** **9:45-10:15** **辻村 和久**		
10:00			【WEB予約制26名】 【常温】 トラディショナルヨーガ 45 10:15-11:00 中波 美穂
10:30	ベビーミライクスクール 10:30-11:15		
11:00			
11:30	【WEB予約制30名】 Group Groove 30 11:45-12:15 綿貫 夏生		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 11:30-12:15 中波 美穂
12:00			
12:30	【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 12:30-13:00 Yuriyan		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里
13:00	【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 13:15-13:45 Yuriyan		
13:30			
14:00	【登録制】 **ウォーキングサークル** **14:00-14:30** **辻村 和久**		【WEB予約制26名】 Infinity flow 30 14:00-14:30 松原 夕香里
14:30			
15:00			【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 15:00-15:30
15:30	ストリートダンス チャイルド 15:30-16:30		
16:00			
16:30	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
17:00			
17:30	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
18:00			
18:30	【WEB予約制30名】 POPPILATES 30 18:50-19:20 SAYAKA		
19:00			
19:30			【WEB予約制26名】 FLOPILATES 30 19:35-20:05 SAYAKA
20:00	【WEB予約制30名】 Group Power 30 20:00-20:30 佐藤 俊介		
20:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 20:50-21:20 佐藤 俊介		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 20:35-21:20 SAYAKA
21:00			
21:30	【定員制30名】 オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		
22:00			
22:30			

通常施設利用 22：50まで

木曜日

	8F Active	8F Reflet	7F Reflet
8:00			
9:00	【WEB予約制30名】 太極拳45 9:45-10:30 田中 和美		
10:00			【WEB予約制26名】 HOT PILATES 30 10:00-10:30 滝川 奈那
10:30	【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26名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川 奈那
11:00			
11:30	【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		
12:00			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:00-12:45 福島 実季
12:30	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		
13:00		**1･3週目** **Group Fight 30** **2･4週目** **Group Blast 30**	【WEB予約制26名】 HOT YOGA -ウエストシェイプ-45 13:15-14:00 川谷 幸子
13:30	【WEB予約制30名】 MOSSA 13:30-14:00 福島 実季		
14:00	【WEB予約制30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井 美里		
14:30			
15:00			【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 60 15:10-16:10
15:30	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30		
16:00			
16:30	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30		
17:00			
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
18:00			
18:30			
19:00		【WEB予約制18名】 VOLT BOX 30 19:10-19:40 安藤 望	【WEB予約制26名】 ホットグリーンヨーガ45 19:15-20:00 角田 美月
19:30	【WEB予約制18名】 VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 安藤 望		
20:00			
20:30	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 20:55-21:25 高橋 柊奈		【WEB予約制26名】 HOT YOGA -ウエストシェイプ-30 20:30-21:00 中波 美穂
21:00			
21:30	【定員制30名】 オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 21:40-22:25 中波 美穂
22:00			
22:30			

通常施設利用 22：50まで

土曜日

	8F Active	8F Reflet	7F Reflet
8:00			
9:00	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 【ジュニア】10:00-11:00 【キッズ】11:00-12:00		キッズスクール 【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
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00		【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:25-12:55 辻村 和久	
12:30			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:45-13:30 角田 美月
13:00	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:10-13:55 辻村 和久		
13:30			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 13:45-14:30 角田 美月
14:00	【WEB予約制30名】 バーニングエアロ45 14:10-14:55 吉岡 知美		
14:30			
15:00			
15:30	キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30		【WEB予約制26名】 HOT PILATES 45 15:30-16:15 滝川 奈那
16:00			
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26名】 HOT PILATES 45 16:30-17:15 滝川 奈那
17:00			
17:30			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 17:45-18:30 滝川 奈那
18:00	【WEB予約制30名】 Group Power 30 18:00-18:30 戸嶋 新太		
18:30			
19:00			
19:30			

通常施設利用 20：50まで

日曜日

	8F Active	8F Reflet	7F Reflet
8:00			
9:00	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		
10:00			
10:30			【WEB予約制26名】 HOT YOGA -ウェストシェイプ- 45 10:30-11:15 岩本 律子
11:00	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 11:20-11:50 1･3週目：工藤 奈津子 2･4週目：若井 美里 **【スタジオビギナーズ】**	**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！！**	
11:30			
12:00	【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum 30 12:20-12:50 戸嶋 新太		
12:30			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:45-13：30 松村 絵葉
13:00		【WEB予約制18名】 VOLTBOX 30 13:00-13:30 戸嶋 新太	
13:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:55-14:25 照井 孝実		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 13:45-14:30 松村 絵葉
14:00			
14:30	【WEB予約制30名】 Group Power 30 14:40-15:10 佐藤 俊介		
15:00			【WEB予約制26名】 HOT YOGA -ウェストシェイプ-45 15：15-16：00 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		
16:00			【WEB予約制26名】 HOT YOGA-骨盤-45 16：15-17：00 西内 やよい
16:30	キッズスクール ミライク 【RUN】 16:30-17:30		
17:00			【WEB予約制26名】 HOT YOGA-骨盤-45 17：15-18：00 西内 やよい
17:30	【WEB予約制30名】 ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 NOA		
18:00			
18:30	【定員制20名】 【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25		
19:00			
19:30			

通常施設利用 19：50まで