



2025年10月～ メガロス小岩【9/3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																		
月曜日				火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		
8F Active	8F Reflet	7F Reflet	8F Active	8F Reflet	7F Reflet	8F Active	8F Reflet	7F Reflet	8F Active	8F Reflet	7F Reflet	8F Active	8F Reflet	7F Reflet	8F Active	8F Reflet	7F Reflet	
通常営業開始 9:00																		
8:00																		
9:00																		
10:00	詳細はキャストまでお問い合わせください 【有料スクール登録者制】			【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		【映像】 常温 Group Fight 45 9:45-10:30 【定員制20名】	健康サークル 9:45-10:15 辻村 和久 【登録制】			【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	太極拳45 9:45-10:30 田中 和美 【WEB予約制30名】		【WEB予約制26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】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00		
10:30	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10名】 Reformer pilates Total Basic45 10:30-11:15 角田 美月					ベビーミライクスクール 10:30-11:15			【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		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 ミライク 【空手】9:30-10:30
11:00			【有料スクール登録者制】 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 ～	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 N a t s u m i	【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	【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		【WEB予約制26名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川 奈那			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】 TOBIPPA 30 11:20-11:50 2-4週目 若井美里	キッズスクール ミライク 【キッズ】10:30-11:15 【キッズ】11:30-12:15
11:30	【WEB予約制30名】		【WEB予約制26名】 ホットヨーガベッシュク45 12:00-12:45 浅賀 麻実			【WEB予約制26名】 HOT YOGA ～ウエストシェイプ-30 12:15-12:45 N a t s u m i	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:00-12:45 中波 美穂		【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:00-12:45 福島 美季	【WEB予約制30名】 Group Power 30 12:35-13:05 辻村 和久			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
12:00	Group Groove 45 11:45-12:30 工藤 奈津子		【WEB予約制26名】 ホットヨーガベッシュク45 12:00-12:45 浅賀 麻実			【WEB予約制26名】 HOT YOGA ～ウエストシェイプ-30 12:15-12:45 N a t s u m i	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:00-12:45 中波 美穂		【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:00-12:45 福島 美季	【WEB予約制30名】 Group Power 30 12:35-13:05 辻村 和久			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
12:30	【WEB予約制30名】		【WEB予約制26名】 ヴォーカリズム30 12:30-13:00 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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
13:00	Group Fight 30 12:45-13:15 工藤 奈津子		【WEB予約制26名】 HOT YOGA -骨盤-45 13:00-13:45 浅賀 麻実			【WEB予約制26名】 HOT YOGA-骨盤-45 13:00-13:45 やすおかともこ	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
13:30	【WEB予約制30名】		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
14:00	【WEB予約制30名】		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
14:30	【WEB予約制30名】		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
15:00	【WEB予約制30名】		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
15:30			【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
16:00	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
16:30			【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
17:00	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】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
17:30			【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
18:00	キッズスクール ミライク 【RUN】17:30-18:30		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
18:30			【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
19:00	【WEB予約制30名】		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
19:30	【WEB予約制30名】		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
20:00	【予約不要】※別紙参照 クイックプログラム 20:00-20:15		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
20:30	【WEB予約制30名】		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
21:00	Group Fight 45 20:30-21:15 若井 美里		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
21:30	【定員制30名】		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
22:00	オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【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	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n			【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里		【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	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久			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	
22:30			【WEB予約制26名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			【WEB予約制26名】 HOT YOGA ～ウエストシェイプ-45 13:15-14:00 川谷												