



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	
通常営業開始 9:00																							
9:00																							
10:00		[有料スクール登陸者制]		[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		健康サークル 9:45-10:15 辻村 和久		[WEB予約制26名]		太極拳45 9:45-10:30 田中 和美		[WEB予約制26名]		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		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	
10:30		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		トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 N a t s u m i		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]		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		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	
11:00				[有料スクール登陸者制]		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 ～		[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 ハダヨーガ 11:15-12:00 N a t s u m i		[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]		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		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	
11:30		[WEB予約制30名]		[WEB予約制26名]		HOT YOGA 11:45-12:30 工藤 奈津子		[WEB予約制26名]		HOT YOGA 11:45-12:15 中波 美穂		[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]		キッズスクール ミライク 【空手】9:30-10:30	
12:00		Group Groove 45 11:45-12:30 工藤 奈津子		[WEB予約制26名]		ホットヨーガベシック45 12:00-12:45 浅賀 麻実		[WEB予約制26名]		HOT YOGA 12:00-12:45 中波 美穂		[WEB予約制10名]		Reformer pilates Total Basic45 12:00-12:45 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]		キッズスクール ミライク 【空手】9:30-10:30	
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 12:30-13:00 中波 美穂		[WEB予約制10名]		Reformer pilates Total Basic45 12:00-12:45 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]		キッズスクール ミライク 【空手】9:30-10:30	
13:00		Group Fight 30 12:45-13:15 工藤 奈津子		[WEB予約制26名]		HOT YOGA 13:00-13:45 浅賀 麻実		[WEB予約制26名]		HOT YOGA 13:00-13:45 浅賀 麻実		[WEB予約制10名]		Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里		[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]		キッズスクール ミライク 【空手】9:30-10:30	
13:30		[WEB予約制30名]		[WEB予約制26名]		HOT YOGA 13:00-13:45 浅賀 麻実		[WEB予約制26名]		HOT YOGA 13:00-13:45 浅賀 麻実		[WEB予約制10名]		Reformer pilates Total Basic45 12:30-13:15 松原 夕香里		[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]		キッズスクール ミライク 【空手】9:30-10:30	
14:00		エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶貴		[有料事前申込制10名]		ZUMBA (30分クラス) 14:00-14:30 Y u r i y a n		[WEB予約制26名]		HOT YOGA 14:00-14:45 やすおかとこ		[WEB予約制30名]		ウーキングサークル 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		[WEB予約制30名]		キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	
14:30		[WEB予約制30名]		[WEB予約制26名]		ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Y u r i y a n		[WEB予約制26名]		HOT YOGA 14:00-14:45 やすおかとこ		[WEB予約制30名]		ウーキングサークル 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		[WEB予約制30名]		キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	
15:00		トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賢章		[WEB予約制30名]		ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Y u r i y a n		[WEB予約制26名]		HOT YOGA 14:00-14:45 やすおかとこ		[WEB予約制30名]		ウーキングサークル 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		[WEB予約制30名]		キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	
15:30				[定員制20名]				[WEB予約制26名]		HOT YOGA 14:00-14:45 やすおかとこ		[WEB予約制30名]		ウーキングサークル 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		[WEB予約制30名]		キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	
16:00		キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30		[映像] 常温 Group Groove 60 15:30-16:30		キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30		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 チャイルド 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 【キッズ】15:30-16:30		[WEB予約制26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 【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	
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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	
17:00		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	
17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	
18:00		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	
18:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		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 【ジュニア】16:30-17:30		キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	
19:00		[WEB予約制30名]		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制30名]		POPPILES 30 18:50-19:20 S A Y A K A		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子	
19:30		ZUMBA 19:00-19:30 倉持 七海		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制30名]		POPPILES 30 18:50-19:20 S A Y A K A		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子	
20:00		[予約不要]※別紙参照 キックプログラム 20:00-20:15		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制30名]		POPPILES 30 18:50-19:20 S A Y A K A		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子	
20:30		Group Fight 45 20:30-21:15 若井 美里		[WEB予約制30名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制30名]		POPPILES 30 18:50-19:20 S A Y A K A		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子	
21:00		[定員制30名]		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制30名]		POPPILES 30 18:50-19:20 S A Y A K A		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子	
21:30		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]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制30名]		POPPILES 30 18:50-19:20 S A Y A K A		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子	
22:00		[定員制30名]		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制30名]		POPPILES 30 18:50-19:20 S A Y A K A		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子	
22:30		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]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制30名]		POPPILES 30 18:50-19:20 S A Y A K A		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子		[WEB予約制26名]		HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子	
		通常施設利用 22:50まで		通常施設利用 22:50まで		通常施設利用 22:50まで		通常施設利用 22:50まで		通常施設利用 22:50まで		通常施設利用 22:50まで		通常施設利用 22:50まで		通常施設利用 22:50まで		通常施設利用 22:50まで		通常施設利用 22:50まで		通常施設利用 22:50まで	