



2025年10月～ メガロス小岩【10/20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					
8:00	通常営業開始 9:00																		8:00			
9:00																			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10名】 Reformer pilates Total Basic45 10:30-11:15 鈴木 友梨	【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	【登録制】 健康サークル 9:45-10:15 辻村 和久		【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	【WEB予約制30名】 太極拳45 9:45-10:30 田中 和美		【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 【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	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	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				
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26名】 HOT YOGA -ウェストシェイプ- 45 10:30-11:15 岩本 律子	10:30			
11:00			【有料スクール登録者制】	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 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						【WEB予約制34名】 キッズスクール ミライク 【ペビー】10:30-11:15 【ペビー】11:30-12:15	【WEB予約制34名】 キッズスクール ミライク 【ペビー】10:30-11:15 【ペビー】11:30-12:15	ここのクラスは、 入会して1年未満の方 限定のクラスです！！ ※2-4週目のみの開講です		11:00	
11:30	【WEB予約制30名】																	【WEB予約制10名】 TOBIPPA 30 11:20-11:50 2-4週目 若井美里	11:30			
12:00	Group Groove 45 11:45-12:30 工藤 奈津子		【WEB予約制26名】 ホットヨーガベージツク45 12:00-12:45 浅賀 麻実					【WEB予約制26名】 HOT YOGA -ウェストシェイプ-30 12:15-12:45 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10名】 Reformer pilates Total Basic45 12:00-12:45 福島 美季						【WEB予約制18名】 VOLTBOMmaximum 30 12:20-12:50 戸嶋 新太	【WEB予約制18名】 VOLTBOMmaximum 30 12:20-12:50 戸嶋 新太		12:00		
12:30	【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】 ヴォーカリズム30 12:30-13:00 小須 亨					【WEB予約制26名】 HOT YOGA -ウェストシェイプ-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											12:30		
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 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											13:00		
13:30	【WEB予約制30名】																			13:30		
14:00	エンジョイアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真		【有料事前申込制10名】	【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26名】 HOT YOGA -ベージュ-45 14:00-14:45 やすおかともこ	【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】 【常温】Infinity flow 30 14:00-14:30 鈴木 友梨	【WEB予約制30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井 美里										14:00
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 賢章																			14:30		
15:00																				15:00		
15:30																				15:30		
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 Fight 60 15:30-16:30																	16:00		
16:30																				16:30		
17:00	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30																			17:00		
17:30																				17:30		
18:00	キッズスクール ミライク 【RUN】17:30-18:30																			18:00		
18:30																				18:30		
19:00	【WEB予約制30名】 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】 ホットグリーンヨーガ45 18:45-19:30 角田 美月	【WEB予約制30名】 POPPIATES 30 18:50-19:20 S A Y A K A		【WEB予約制18名】 VOLT BOX 30 19:10-19:40 安藤 望	【WEB予約制10名】 【常温】Infinity flow45 19:15-20:00 鈴木 友梨									19:00	
19:30																				19:30		
20:00	【予約不要】※別紙参照 クイックプログラム 20:00-20:15																			20:00		
20:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 20:30-21:15 若井 美里																			20:30		
21:00																				21:00		
21:30	【定員制30名】		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 21:00-21:45 工藤 奈津子	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 21:10-21:40 戸嶋 新太		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic45 21:00-21:45 滝川 奈那	【定員制30名】														21:30	
22:00	オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照																			22:00		
22:30																				22:30		
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							