



11/1更新

メガロス小岩 2025年 12月

こちらのレッスンはルフレ会員様を除くフィットネス会員様がご利用いただけます。

ルフレレッスンは別途ご確認ください。

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	
8F Active		8F Active		8F Active		8F Active		8F Active		8F Active	
通常営業開始 9:00											
【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 ～		【WEB予約制30名】		【登録制】		【WEB予約制30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 【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 【ジュニア】8:00-9:00 【キッズ】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00	
		やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00 N a t s u m i		健康サークル 9:45-10:15 辻村 和久		太極拳45 9:45-10:30 田中 和美					
		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		オリジナルヨーガ 30 10:45-11:15 長谷川たかはる					
		【有料スクール登録者制】									
【WEB予約制30名】		REBORNS FIT 11:15-12:15		【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		Group Power 30 12:35-13:05 辻村 和久		TOBIPPA 30 11:20-11:50 2・4週目 若井美里 【スタジオビギナーズ】	
		～ 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 ～		Group Groove 30 11:45-12:15 綿貫 夏生		オリジナルヨーガ 30 11:30-12:00 長谷川たかはる					
		【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制34名】					
		ヴォーカリズム30 12:30-13:00 小須 亨		ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Y u r i y a n		TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里					
Group Fight 30 12:45-13:15 工藤 奈津子		【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		Group Fight 30 13:55-14:25 照井 孝実	
【WEB予約制30名】		ハーモニズム30 13:15-13:45 小須 亨		ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n		【WEB予約制30名】					
エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真		【WEB予約制30名】		【登録制】		MOSSA 13:30-14:00 福島 美季					
【WEB予約制30名】		ZUMBA (30分クラス) 14:00-14:30 Y u r i y a n		ウォーキングサークル 14:00-14:30 辻村 和久		Group Groove 30 14:15-14:45 若井 美里					
トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章		【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久		【WEB予約制30名】	
		ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Y u r i y a n		Group Groove 30 14:45-15:15 鈴木 友梨				Group Power 30 14:40-15:10 佐藤 俊介		【WEB予約制30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		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		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		ストリートダンス キッズ 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 【RUN】16:30-17:30	
キッズスクール ミライク 【RUN】17:30-18:30				ストリートダンス ジュニア 17:30-18:30		キッズスクール ミライク 【RUN】17:30-18:30		【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】	
				【WEB予約制30名】				Group Power 45 18:00-18:45 戸嶋 新太		ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 N O A	
【WEB予約制30名】				POPPILATES 30 18:50-19:20 S A Y A K A				【予約不要】※別紙参照		【定員制20名】	
ZUMBA 19:00-19:30 倉持 七海		【WEB予約制30名】				【WEB予約制18名】		クイックプログラム 19:00-19:10		【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25	
【予約不要】※別紙参照		Group Power 30 19:25-19:55 戸嶋 新太		【WEB予約制34名】		VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 安藤 望					
クイックプログラム 20:00-20:15				Group Power 30 20:00-20:30 佐藤 俊介							
【WEB予約制30名】				【WEB予約制30名】		【WEB予約制34名】					
Group Fight 45 20:30-21:15 若井 美里		【WEB予約制34名】		Group Fight 30 20:50-21:20 佐藤 俊介		TOBIPPA 20:55-21:25 鈴木 友梨					
【定員制30名】		TOBIPPA 30 21:10-21:40 戸嶋 新太		【定員制30名】		【定員制30名】					
オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照				オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		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 20:50まで		通常施設利用 19:50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					