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。

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			
詳細はキャストまで	【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		
お問い合わせください♪	やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00	【登録制】 健康サークル	太極拳45		キッズスクール ミライク
【有料スクール登録者制】	Natsumi	健康サークル 9:45-10:15 辻村 和久	9:45-10:30		【ジュニア】8:00-9:00
REBORNS FIT 10:15-11:15	【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30		田中 和美	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
10:15-11:15 ~ 生涯元気にライフ&スポーツを	10:15-10:45	ベビーミライクスクール	【WEB予約制30名】	[キッズ]9:00-10:00	でき5のクラスは、入会して1年未満
楽しむ為の健康な身体つくりと	Natsumi	10:30-11:15	オリジナルヨーガ 30 10:45-11:15	【ジュニア】10:00-11:00	限定のクラスです!! ※2・4週目のみの開講です
仲間作りのためのスクール ~	【有料スクール登録者制】 詳細はキャストまで		長谷川たかはる	【キッズ】11:00-12:00	【WEB予約制34名】
	REBORNS FIT お問い合わせください♪ 11:15-12:15		【WEB予約制30名】 オリジナルヨーガ 30		TOBIPPA 30 11:20-11:50
【WEB予約制30名】	∼ 生涯元気にライフ&スポーツを	【 <i>WEB</i> 予約制30名】 Group Groove 30	11:30-12:00		2.4週目 若井美里
Group Groove 45 11:45-12:30	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 ~	11:45-12:15	長谷川たかはる		【スタジオピギナーズ】
工藤 奈津子		綿貫 夏生			【WEB予約制18名】
[wen\\https://diano.ch	【WEB予約制30名】 ヴォーカリズム30	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス)	【WEB予約制34名】	【WEB予約制30名】	VOLTBOXmaximum 30 12:20-12:50
【WEB予約制30名】 Group Fight 30	12:30-13:00 小須 亨	12:30-13:00	TOBIPPA 30 12:35-13:05	Group Power 30 12:35-13:05	戸嶋 新太
12:45-13:15 工藤 奈津子	小須 亨 【 WEB予約制30名 】	Yuriyan 【 WEB予約制30名 】	若井 美里 1·3週目 Group Figh	辻村 和久	
	ハーモニズム30	ZUMBA (30分クラス)	【WEB予約制30名】 2-4週E	【WEB予約制30名】	
エンジョイエアロ 45	13:15-13:45 小須 亨	13:15-13:45 Yuriyan	MOSSA Group Blas	Group Fight 45	
13:30-14:15	【WEB予約制30名】	【登録制】	13:30-14:00 福島 美季	13:20-14:05	【WEB予約制30名】
平野 慶真	ZUMBA (30分クラス)	ウォーキングサークル	【 <i>WEB</i> 予約制30名】	213 112 (Group Fight 30 13:55-14:25
【WEB予約制30名】	14:00-14:30 Y u r i y a n	14:00-14:30 辻村 和久	Group Groove 30		照井 孝実
トラディショナルヨーガ 30	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	14:15-14:45 若井 美里		【WEB予約制30名】
14:30-15:00 小林 賀章	ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15	Group Groove 30 14:45-15:15			Group Power 30 14:40-15:10
	Yuriyan	鈴木 友梨			佐藤 俊介
	キッズスクール ミライク	ストリートダンス		キッズスクール ミライク	キッズスクール ミライク
キッズスクール ミライク	キッススクール ミンイク 【キッズ】	チャイルド	キッズスクール ミライク	ー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	キッススクール ミフィク 【キッズ】
【キッズ】15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	[キッズ]15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30
	1*	ストリートダンス	1	キッズスクール ミライク	キッズスクール ミライク
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	キッズ	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	【ジュニア】	[RUN]
1512710.50 17.50	10.50 17.50	16:30-17:30	17127110.00 17.00	16:30-17:30	16:30-17:30
キッズスクール ミライク		ストリートダンス	キッズスクール ミライク	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】
[RUN]17:30-18:30		ジュニア 17:30-18:30	[RUN]17:30-18:30	Group Power 45	ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35
				18:00-18:45	N O A
		【 <i>WEB</i> 予約制30名】		戸嶋 新太	
【WEB予約制30名】		POPPILATES 30		【予約不要】※別紙参照	【定員制20名】 【映像】
ZUMBA 19:00-19:30	【WEB予約制30名】	18:50-19:20 S A Y A K A		クイックプログラム 19:00-19:10	Firess Group Fight 30
倉持 七海	Group Power 30				18:55-19:25
	19:25-19:55 戸嶋 新太	_	【 <i>WEB</i> 予約制18名】		
【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34名】 Group Power 30	VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25		
		20:00-20:30	安藤 望		
【WEB予約制30名】		佐藤 俊介			
Group Fight 45 20:30-21:15		【WEB予約制30名】	[WEB予約制34名]		
若井 美里	【WEB予約制34名】	Group Fight 30 20:50-21:20	TOBIPPA 20:55-21:25		
【定員制30名】	TOBIPPA 30 21:10-21:40	佐藤 俊介 【 定員制30名 】	20:55-21:25 鈴木 友梨		
	戸嶋 新太	Frankline o. 1913	【定員制30名】		通常施設利用 19:50まで
オンラインLIVE		オンラインLIVE	オンラインLIVE	X##=### 30 F0+7	
21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照	21:30-22:30	通常施設利用 20:50まで	
			※放映内容は別紙参照		
	I I	I			