



11/14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	
8:00	通常営業開始 9:00					8:00
9:00	【有料スクール登学者制】 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】 やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00 N a t s u m i	【登録制】 健康サークル 9:45-10:15 辻村 和久	【WEB予約制30名】 太極拳45 9:45-10:30 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 【キッズ】11:00-12:00	9:00
10:00		【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 N a t s u m i		【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		10:00
10:30		【有料スクール登学者制】 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つくりと 仲間作りのためのスクール ～	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 11:30-12:00 長谷川たかはる		10:30
11:00				【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		11:00
11:30	【WEB予約制30名】 Group Groove 45 11:45-12:30 工藤 奈津子	【WEB予約制30名】 ウォーカリズム30 12:30-13:00 小須 亨	【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34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里	【WEB予約制30名】 Group Power 30 12:35-13:05 辻村 和久	11:30
12:00	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:45-13:15 工藤 奈津子	【WEB予約制30名】 ハーモニズム30 13:15-13:45 小須 亨	【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30名】 MOSSA 13:30-14:00 福島 美季		12:00
12:30				1・3週目 Group Fight 30 2・4週目 Group Blast 30	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久	12:30
13:00	【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】 ZUMBA (30分クラス) 14:00-14:30 Y u r i y a n	【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30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井 美里	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:55-14:25 照井 孝実	13:00
13:30	【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Y u r i y a n				13:30
14:00					【WEB予約制30名】 Group Power 30 14:40-15:10 佐藤 俊介	14:00
14:30						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	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	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	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	17:00
17:30						17:30
18:00	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】 Group Power 45 18:00-18:45 戸嶋 新太	18:00
18:30			【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 クイックプログラム 19：00-19：10	18:30
19:00	【WEB予約制30名】 ZUMBA 19:00-19:30 倉持 七海	【WEB予約制30名】 Group Power 30 19:25-19:55 戸嶋 新太		【WEB予約制18名】 VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 戸嶋 新太		19:00
19:30	【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 20:00-20:30 佐藤 俊介		Fitness @ Theater MEGALOS	19:30
20:00	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 20:30-21:15 若井 美里	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 21:10-21:40 戸嶋 新太	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 20:50-21:20 佐藤 俊介	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 20:55-21:25 鈴木 友梨		20:00
20:30			【定員制30名】			20:30
21:00	【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	【定員制30名】 オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		21:00
21:30					通常施設利用 20：50まで	21:30
22:00						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		