



12/1更新

メガロス小岩 2026年 1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											
【有料スクール登学者制】		【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	
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】		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		【WEB予約制30名】					
		【有料スクール登学者制】				オリジナルヨーガ 30 10:45-11:15 長谷川たかはる					
【WEB予約制30名】		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 ～		【WEB予約制34名】		【WEB予約制30名】					
Group Groove 45 11:45-12:30 工藤 奈津子				GroupGroove 30 11:45-12:15 鈴木 友梨		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30名】		【WEB予約制34名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制34名】	
Group Fight 30 12:45-13:15 工藤 奈津子		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 Power 30 12:35-13:05 辻村 和久		TOBIPPA 12:20-12:50 工藤 奈津子	
【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		1・3週目 Group Fight 30 2・4週目 Group Blast 30		【WEB予約制30名】		【予約不要】※別紙参照	
エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真		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				Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久		クイックプログラム 13:20-13:35	
【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		【登録制】		【WEB予約制30名】				【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		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		MOSSA 13:30-14:00 福島 美季		Group Groove 45 13:20-14:05 辻村 和久		Group Fight 30 13:55-14:25 照井 孝実	
		【WEB予約制30名】				Group Groove 30 14:15-14:45 若井 美里		予約不要※別紙参照		【WEB予約制30名】	
		ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Y u r i y a n						クイックプログラム 14:30-14:45		Group Power 30 14:40-15:10 佐藤 俊介	
								イベント 予定枠			
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		チアダンススクール 【キッズ】 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		チアダンススクール 【ジュニア】 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】				【WEB予約制18名】		ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 N O A	
ZUMBA 19:00-19:30 倉持 七海		【予約不要】※別紙参照		POPPILATES 30 18:50-19:20 S A Y A K A				VOLTBOXmaximum 30 18:45-19:15 戸嶋 新太		【定員制20名】	
		クイックプログラム 19:25-19:40						【予約不要】※別紙参照		【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25	
【予約不要】※別紙参照		【WEB予約制30名】		【WEB予約制34名】		【WEB予約制18名】		クイックプログラム 19:25-19:40			
クイックプログラム 20:00-20:15		Group Power 45 19:55-20:40 戸嶋 新太		Group Power 30 20:00-20:30 佐藤 俊介		VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 戸嶋 新太					
【WEB予約制30名】											
Group Fight 45 20:30-21:15 若井 美里				【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】					
【定員制30名】		【WEB予約制34名】		Group Fight 30 20:50-21:20 佐藤 俊介		Group Blast 30 20:55-21:25 鈴木 友梨					
オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		TOBIPPA 30 21:10-21:40 戸嶋 新太		【定員制30名】		【定員制30名】				通常施設利用 19：50まで	
				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 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					