

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。

ルフレッスンは別途ご確認ください。

12/15更新

| 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   | 8F Active  |
| 8:00                                     |  |  |   |  |   | 8:00   |
| 9:00                                     |  |  |   |  |   | 9:00   |
| 10:00                                    | 【有料スクール登録者制】<br>REBORNS FIT<br>10:15-11:15<br>~ 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30名】<br>やすらぎヨガ 30<br>9:30-10:00<br>Natsumi  | 【登録制】<br>健康サークル<br>9:45-10:15 辻村 和久                     | 【WEB予約制30名】<br>太極拳45<br>9:45-10:30<br>田中 和美                |   | キッズスクール ミライク<br>【ジュニア】8:00-9:00<br>【キッズ】9:00-10:00<br>【キッズ】10:00-11:00 |
| 10:30                                    |  | 【WEB予約制30名】<br>トライシヨナルヨガ 30<br>10:15-10:45<br>Natsumi                                      |   | 【WEB予約制30名】<br>ベビーミライクスクール<br>10:30-11:15                  | オリジナルヨガ 30<br>10:45-11:15<br>長谷川たかはる                  | 10:00<br>10:30<br>11:00  |
| 11:00                                    |  | 【有料スクール登録者制】<br>REBORNS FIT<br>11:15-12:15<br>~ 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30名】<br>GroupFight 30<br>11:45-12:15<br>辻村 和久    | 【WEB予約制30名】<br>オリジナルヨガ 30<br>11:30-12:00<br>長谷川たかはる        |   | 11:30  |
| 11:30                                    | 【WEB予約制30名】  |  |   |  |   | 12:00  |
| 12:00                                    | Group Groove 45<br>11:45-12:30<br>工藤 奈津子   | 【WEB予約制30名】<br>ウォーカリズム30<br>12:30-13:00<br>小須 亨  | 【WEB予約制30名】<br>ZUMBA (30分クラス)<br>12:30-13:00<br>Yuriyan | 【WEB予約制34名】<br>TOBIPPA 30<br>12:35-13:05<br>若井 美里          | 【WEB予約制30名】<br>Group Power 30<br>12:35-13:05<br>辻村 和久 | 12:30<br>13:00   |
| 12:30                                    | 【WEB予約制30名】<br>Group Fight 30<br>12:45-13:15<br>工藤 奈津子                                     | 【WEB予約制30名】<br>ハーモニズム30<br>13:15-13:45<br>小須 亨   | 【WEB予約制30名】<br>ZUMBA (30分クラス)<br>13:15-13:45<br>Yuriyan | 【WEB予約制30名】<br>MOSSA<br>13:30-14:00<br>福島 実季               | 【WEB予約制30名】<br>Group Fight 45<br>13:20-14:05<br>辻村 和久 | 13:30  |
| 13:00                                    |  | 【WEB予約制30名】<br>エンジョイエアロ 45<br>13:30-14:15<br>平野 慶真   | 【WEB予約制30名】<br>ZUMBA (30分クラス)<br>14:00-14:30<br>Yuriyan | 【WEB予約制30名】<br>Group Groove 30<br>14:15-14:45<br>若井 美里     | 【WEB予約制30名】<br>Group Fight 45<br>13:20-14:05<br>辻村 和久 | 【WEB予約制30名】<br>Group Fight 30<br>13:55-14:25<br>照井 孝実                  |
| 13:30                                    | 【WEB予約制30名】<br>トライシヨナルヨガ 30<br>14:30-15:00<br>小林 賀章  | 【WEB予約制30名】<br>ZUMBA (30分クラス)<br>14:45-15:15<br>Yuriyan                                    | 【登録制】<br>ウォーキングサークル<br>14:00-14:30 辻村 和久                | 【WEB予約制30名】<br>Group Blast 30<br>13:30-14:00<br>若井 美里      | 【WEB予約制30名】<br>Group Fight 45<br>13:20-14:05<br>辻村 和久 | 【WEB予約制30名】<br>Group Fight 30<br>13:55-14:25<br>照井 孝実                  |
| 14:00                                    |  |  |   |  |   | 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<br>【キッズ】15:30-16:30   | キッズスクール ミライク<br>【キッズ】<br>15:30-16:30   | ストリートダンス<br>チャイルド<br>15:30-16:30                        | キッズスクール ミライク<br>【キッズ】<br>15:30-16:30                       | キッズスクール ミライク<br>【キッズ】<br>15:30-16:30                  | キッズスクール ミライク<br>【キッズ】<br>15:30-16:30                                   |
| 16:30                                    |  |  |   |  |   | 16:30  |
| 17:00                                    | キッズスクール ミライク<br>【ジュニア】16:30-17:30  | チアダンススクール<br>【キッズ】<br>16:30-17:30  | ストリートダンス<br>キッズ<br>16:30-17:30                          | キッズスクール ミライク<br>【ジュニア】<br>16:30-17:30                      | キッズスクール ミライク<br>【ジュニア】<br>16:30-17:30                 | キッズスクール ミライク<br>【RUN】<br>16:30-17:30                                   |
| 17:30                                    |  |  |   |  |   | 17:30  |
| 18:00                                    | キッズスクール ミライク<br>【RUN】17:30-18:30   | チアダンススクール<br>【ジュニア】<br>17:30-18:30   | ストリートダンス<br>ジュニア<br>17:30-18:30                         | キッズスクール ミライク<br>【RUN】<br>17:30-18:30                       |   | 【WEB予約制30名】<br>ZUMBA(45分クラス)<br>17:50-18:35<br>NOA                     |
| 18:30                                    |  |  |   |  |   | 18:30  |
| 19:00                                    | 【WEB予約制30名】<br>ZUMBA<br>19:00-19:30<br>倉持 七海   | 【予約不要】※別紙参照  | 【WEB予約制30名】<br>POPPILATES 30<br>18:50-19:20<br>SAYAKA   |  |   | 【定員制20名】<br>【映像】<br>Group Fight 30<br>18:55-19:25                      |
| 19:30                                    |  | 【クイックプログラム】19:25-19:40   |   |  |   | 19:00<br>19:30   |
| 20:00                                    | 【予約不要】※別紙参照<br>クイックプログラム 20:00-20:15   | 【WEB予約制30名】<br>Group Power 45<br>19:55-20:40<br>戸嶋 新太                                      | 【WEB予約制34名】<br>Group Power 30<br>20:00-20:30<br>佐藤 俊介   | 【WEB予約制18名】<br>VOLT BOX maximum 30<br>19:55-20:25<br>戸嶋 新太 |   | 20:00<br>20:30   |
| 20:30                                    | 【WEB予約制30名】<br>Group Fight 45<br>20:30-21:15<br>若井 美里                                      | 【WEB予約制34名】<br>TOBIPPA 30<br>21:10-21:40<br>戸嶋 新太  | 【WEB予約制30名】<br>Group Fight 30<br>20:50-21:20<br>佐藤 俊介   | 【WEB予約制30名】<br>Group Blast 30<br>20:55-21:25<br>鈴木 友梨      |   | 21:00<br>21:30   |
| 21:00                                    |  |  |   |  |   | 通常施設利用 19:50まで   |
| 21:30                                    | オンラインLIVE<br>21:30-22:30<br>※放映内容は別紙参照   | 【WEB予約制30名】<br>Group Centery 30<br>22:00-22:30<br>角田 美月                                    | オンラインLIVE<br>21:30-22:30<br>※放映内容は別紙参照                  | 【定員制30名】<br>オンラインLIVE<br>21:30-22:30<br>※放映内容は別紙参照         | 【定員制30名】<br>オンラインLIVE<br>21:30-22:30<br>※放映内容は別紙参照    | 通常施設利用 20:50まで   |
| 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   |   |  |