



2/1更新

メガロス小岩 2026年 3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						
9:00		【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
10:00		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		【ジュニア】8:00-9:00
10:30		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 ～	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】	【キッズ】9:00-10:00
11:00		【有料スクール登録者制】	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 ～	オリジナルヨーガ 30 10:45-11:15 長谷川たかはる	オリジナルヨーガ 30 11:30-12:00 長谷川たかはる	【ジュニア】10:00-11:00
11:30		【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】		【キッズ】11:00-12:00
12:00		Group Groove 45 11:45-12:30 工藤 奈津子	GroupFight 30 11:45-12:15 辻村 和久			
12:30		【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】
13:00		Group Fight 30 12:45-13:15 工藤 奈津子	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
13:30		【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【登録制】
14:00		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	ランニングサークル 13:10-13:40 永井 智久
14:30		【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	MOSSA 13:30-14:00 福島 実季	【WEB予約制30名】
15:00		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	Group Groove 30 14:15-14:45 若井 美里	Group Fight 30 13:55-14:25 照井 孝実
15:30			ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Y u r i y a n			【WEB予約制30名】
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
16:30						
17:00		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 【RUN】 16:30-17:30
17:30						
18:00		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】
18:30						ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 N O A
19:00		【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】	【WEB予約制18名】	【定員制20名】
19:30		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	【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25
20:00		【予約不要】※別紙参照	クイックプログラム 19:25-19:40		【予約不要】※別紙参照	
20:30		クイックプログラム 20:00-20:15	【WEB予約制30名】	【WEB予約制34名】	【WEB予約制18名】	
21:00		Group Power 45 19:55-20:40 戸嶋 新太	Group Power 30 20:00-20:30 佐藤 俊介	Group Power 30 20:00-20:30 佐藤 俊介	VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 戸嶋 新太	
21:30		Group Fight 45 20:30-21:15 若井 美里	【WEB予約制30名】	Group Fight 30 20:50-21:20 佐藤 俊介	【WEB予約制30名】	
22:00		【定員制30名】	TOBIPPA 30 21:10-21:40 戸嶋 新太	【定員制30名】	Group Blast 45 20:55-21:40 鈴木 友梨	
22:30		オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照	【WEB予約制30名】	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 19 : 50まで
		Group Centergy 30 22:00-22:30 角田 美月				
				</		