MEGALOS

4/1更新

メガロス小岩　2026年 GW特別プログラム

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

	5/2（土）	5/3（日）	5/4（月）	5/5（火）	5/6（水）	5/7（木）
	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】 やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00 Ｎａｔｓｕｍｉ		【WEB予約制30名】 太極拳 45 9:45-10:30 田中 和美
10:00		【有料申し込み制20名】 キッズイベント トランポリンで遊ぼう！ *10:00-10:45* ※別紙参照 入会から1年以内の方 限定プログラムです♪		【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 Ｎａｔｓｕｍｉ	【予約不要】※別紙参照 クイックプログラム 9:50-10:05	
10:30				【有料申し込み制30名】 特別レッスン ヨーガ 60 11:00-12:00 Natsumi ※別紙参照	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 10:45-11:15 長谷川たかはる
11:00		【WEB予約制14名】 【女性専用ビギナーズ】VOLT JUMP 30 11:30-12:00 キャスト	【WEB予約制30名】 Group Groove 45 11:45-12:30 工藤 奈津子		【WEB予約制30名】 GroupFight 30 11:45-12:15 辻村 和久	【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
11:30		【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:20-12:50 工藤 奈津子	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:45-13:15 辻村 和久	【WEB予約制30名】 ヴォーカリズム30 12:30-13:00 小須 亨	【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 12:30-13:00 Ｙｕｒｉｙａｎ	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井 美里
12:00						
12:30	【WEB予約制30名】 Group Power 30 12:35-13:05 辻村 和久					
13:00				【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 Ｙｕｒｉｙａｎ	【WEB予約制30名】 MOSSA 13:30-14:00 福島 実季 1･3週目 Group Fight 30 2･4週目 Group Blast 30
13:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村 和久		【WEB予約制30名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真			
14:00		【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:55-14:25 照井 孝実		【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 14:00-14:30 Ｙｕｒｉｙａｎ	【有料申し込み制30名】 ポップピラティス 14:15-15:00 SAYAKA ※別紙参照	【WEB予約制30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井 美里
14:30	予約不要※別紙参照 クイックプログラム 14:30-14:45	【WEB予約制30名】 Group Power 30 14:40-15:10 佐藤 俊介	【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 Ｙｕｒｉｙａｎ		
15:00	【有料申し込み制30名】 Group Blast 15:00-16:00 福島実季･鈴木友梨 ※別紙参照				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*
15:30		【有料申し込み制30名】 FIT HOP レクチャー＆動画撮影会 15:55-17:10 NOA ※別紙参照	【有料申し込み制30名】 ZUMBA 60 17:00-18:00 倉持 七海 ※別紙参照	【WEB予約制30名】 Group Power 45 16:00-16:45 戸嶋 新太	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*
16:00	【WEB予約制20名】 *VOLTBOX* デビューイベント 峰･岩本･上田 *with* 戸嶋 *16:45-17:30* 入会から1年以内の方 限定プログラムです♪			【有料申し込み制34名】 TOBIPPA 17:30-18:00 戸嶋 新太	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*
16:30						
17:00	【WEB予約制11名】 【女性専用ビギナーズ】VOLT BOX 20 18:00-18:20 戸嶋 新太	【WEB予約制30名】 ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 ＮＯＡ			【WEB予約制30名】 フローピラティス 30 19:15-19:45 MARIKO	入会から1年以内の方 限定プログラムです♪ 【WEB予約制11名】 【女性専用ビギナーズ】VOLT BOX 20 19:20-19:40 戸嶋 新太
17:30	【WEB予約制20名】 VOLTBOXmaximum 30 18:35-19:05 戸嶋 新太	【定員制20名】 【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25				【WEB予約制20名】 VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 戸嶋 新太
18:00						【WEB予約制30名】 Group Blast 45 20:55-21:40 鈴木 友梨
18:30						
19:00						
19:30						
20:00	通常施設利用 19：50まで	通常施設利用 19：50まで	通常施設利用 19：50まで	通常施設利用 19：50まで	通常施設利用 19：50まで	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						