MEGALOS

5/1更新

メガロス小岩　2026年 6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 8F Active

- 8:00–9:00 通常営業開始 9:00 ※17･21･23･28日は別紙参照
- 詳細はキャストまでお問い合わせください♪
- 【有料スクール登録者制】 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】 Group Groove 45 11:45-12:30 工藤
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:45-13:15 工藤
- 【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】 トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章
- 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
- キッズスクール ミライク 【RUN】17:30-18:30
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA 19:00-19:30 倉持 七海
- 【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30名】 Group Fight 45 20:30-21:15 若井
- 【定員制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 22：50まで

火曜日 8F Active

- 【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】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 詳細はキャストまでお問い合わせください♪
- 【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 ～
- 【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】 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） 14:00-14:30 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 14:45-15:15 Ｙｕｒｉｙａｎ
- キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30
- チアダンススクール 【キッズ】 16:30-17:30
- チアダンススクール 【ジュニア】 17:30-18:30
- 【予約不要】※別紙参照 クイックプログラム 19:25-19:40
- 【WEB予約制30名】 Group Power 45 19:55-20:40 戸嶋
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 21:10-21:40 戸嶋
- 通常施設利用 22：50まで

水曜日 8F Active

- 【予約不要】※別紙参照 クイックプログラム 9:50-10:05
- ベビーミライクスクール 10:30-11:15
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 11:45-12:15 辻村
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 12:30-13:00 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 13:15-13:45 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【登録制】 ウォーキングサークル 14:00-14:30 辻村
- ストリートダンス 【チャイルド】 15:30-16:30
- ストリートダンス 【キッズ】 16:30-17:30
- ストリートダンス 【ジュニア】 17:30-18:30
- 【WEB予約制30名】 フローピラティス 30 18:50-19:20 MARIKO
- 【WEB予約制30名】 Group Power 30 20:00-20:30 佐藤
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 20:50-21:20 佐藤
- 【定員制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 22：50まで

木曜日 8F Active

- 【WEB予約制30名】 太極拳 45 9:45-10:30 田中 和美
- 【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
- 【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
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井
- 【WEB予約制30名】 MOSSA 13:30-14:00 福島
- 1･3週目 Group Fight 30 / 2･4週目 Group Blast 30
- 【WEB予約制30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井
- 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
- 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 30 19:10-19:40 キャスト
- 【WEB予約制20名】 VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 キャスト
- 【WEB予約制30名】 Group Blast 45 20:55-21:40 鈴木
- 通常施設利用 22：50まで

土曜日 8F Active

- 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
- 【WEB予約制30名】 Group Power 30 12:35-13:05 辻村
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村
- 予約不要※別紙参照 クイックプログラム 14:30-14:45
- 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 【ジュニア】 16:30-17:30
- 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 30 18:00-18:30 キャスト
- 【WEB予約制20名】 VOLTBOXmaximum 30 18:45-19:15 キャスト
- 【予約不要】※別紙参照 クイックプログラム 19:45-20:00
- 通常施設利用 20：50まで

日曜日 8F Active

- 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
- 入会から1年以内の方限定プログラムです♪
- 【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34名】 TOBIPPA 30 12:20-12:50 工藤
- 【登録制】 ランニングサークル 13:10-13:40 永井
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:55-14:25 照井
- 【WEB予約制30名】 Group Power 30 14:40-15:10 佐藤
- 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
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 ＮＯＡ
- 【定員制20名】 【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25
- 通常施設利用 19：50まで