MEGALOS

6/1更新

メガロス小岩　2026年 7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。

※映像レッスンは、１か月間同じ内容のものを投影いたします。
※館内の移動・マシンジムご利用などの際は室内履きを履いてご利用ください。
※スケジュール変更がある場合は、スケジュールを更新いたします。

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 ※28日は休館日となります。					
9:00	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】 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 【有料スクール登録者制】 詳細はキャストまでお問い合わせください♪ 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 ～	【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】 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	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 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
11:30	【WEB予約制30名】 Group Groove 45 11:45-12:30 工藤	【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】 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34名】 TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井	【WEB予約制30名】 Group Power 30 12:35-13:05 辻村	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 12:20-12:50 工藤
12:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:45-13:15 工藤	【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 1･3週目 Group Fight 30 2･4週目 Group Blast 30	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村	【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
13:30	【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】 ZUMBA （30分クラス） 14:00-14:30 Ｙｕｒｉｙａｎ	【登録制】 ウォーキングサークル 14:00-14:30 辻村	【WEB予約制30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井	予約不要※別紙参照 クイックプログラム 14:30-14:45 【登録制】 ピックルボールサークル 14:45-15:15	【WEB予約制30名】 Group Power 30 14:40-15:10 佐藤
14:30	【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	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
16:00	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 【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
17:00	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	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30名】 ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 ＮＯＡ
18:00	【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 19:25-19:40	【WEB予約制30名】 フローピラティス 30 18:50-19:20 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 30 19:10-19:40 キャスト	【WEB予約制20名】 VOLTBOXmaximum 30 18:45-19:15 キャスト	【定員制20名】 【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25
19:00	【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 Power 45 19:55-20:40 戸嶋	【WEB予約制30名】 Group Power 30 20:00-20:30 佐藤	【WEB予約制20名】 VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 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	
19:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 20:30-21:15 若井	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 21:10-21:40 戸嶋	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 20:50-21:20 佐藤	【WEB予約制30名】 Group Blast 45 20:55-21:40 鈴木	通常施設利用 20：50まで	通常施設利用 19：50まで
20:00	【定員制30名】 オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		【登録制】 ピックルボールサークル 21:40-22:30			
21:00	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		
22:00						
22:30						