



7/3更新

メガロス小岩 2026年 8月 奇数週

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										8:00
9:00	【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	【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00 N a t s u m i 【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 N a t s u m i 【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 Y u r i y a n 【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Y u r i y a n 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 【WEB予約制30名】 【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	【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 Y u r i y a n 【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Y u r i y a n 【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 【登録制】 ピッカルボールサークル 21:40-22:30 通常施設利用 22：50まで	【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】 Group Fight 30 13:30-14:00 福島 【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 キッズスクール ミライク 【RUN】17:30-18:30 【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	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 入会から1年以内の方 限定プログラムです♪ ※下記レッスンは9・23日開講です。 【WEB予約制11名】 【女性専用ビギナーズ】VOLT BOX 30 11:30-12:00 キャスト 【WEB予約制20名】 VOLTBOXmaximum 30 12:15-12:45 キャスト 【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 キッズスクール ミライク 【ジュニア】 16:30-17:30 【WEB予約制20名】 【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 【定員制20名】 【常温】ストレッチスペース 19:55-20:25 通常施設利用 19：50まで 通常施設利用 20：50まで	9:00					
10:00											10:00
10:30											10:30
11:00											11:00
11:30											11:30
12:00											12:00
12:30											12:30
13:00											13:00
13:30											13:30
14:00											14:00
14:30										14:30	
15:00										15:00	
15:30										15:30	
16:00										16:00	
16:30										16:30	
17:00										17:00	
17:30										17:30	
18:00										18:00	
18:30										18:30	
19:00										19:00	
19:30										19:30	
20:00										20:00	
20:30										20:30	
21:00										21:00	
21:30										21:30	
22:00										22:00	
22:30										22:30	



7/3更新

メガロス小岩 2026年 8月 偶数週

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	
8F Active		8F Active		8F Active		8F Active		8F Active	
8:00					通常営業開始 9:00				8:00
9:00									9:00
10:00	【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づくりと 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	【予約不要】※別紙参照 クイックプログラム 9:50-10:05		【WEB予約制30名】 太極拳 45 9:45-10:30 田中 和美			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
10:30		【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 Natsumi							
11:00			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				
11:30									
11:30	【WEB予約制30名】	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づくりと 仲間作りのためのスクール ～	【WEB予約制30名】	Group Fight 30 11:45-12:15 辻村	【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			入会から1年以内の方 限定プログラムです♪	※下記レッスンは2・16・30日開講です。 【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
12:00	Group Groove 45 11:45-12:30 工藤								
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	ヴォーカリズム30 12:30-13:00 小須 亨	ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan		TOBIPPA 30 12:35-13:05 若井		Group Power 30 12:35-13:05 辻村		TOBIPPA 30 12:20-12:50 工藤
13:30	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】						
13:30	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 Yuriyan		【WEB予約制30名】 Group Blast 30 13:30-14:00 福島	27日 Group Fight 30 6・20日 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	
14:00		【WEB予約制30名】	【登録制】						【WEB予約制30名】
14:30	【WEB予約制30名】	ZUMBA (30分クラス) 14:00-14:30 Yuriyan	ウォーキングサークル 14:00-14:30 辻村		【WEB予約制30名】				Group Fight 30 13:55-14:25 照井
15:00	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】			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		【WEB予約制30名】
15:30		ZUMBA (30分クラス) 14:45-15:15 Yuriyan					【登録制】 ピッカルボールサークル 14:45-15:15		Group Power 30 14:40-15:10 佐藤
16:00	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
16:30									
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 【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
17:30								入会から1年以内の方 限定プログラムです♪※男性参加OK！	
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20名】		【WEB予約制30名】
18:30							【ビギナーズ】VOLT BOX 30 18:00-18:30 キャスト		ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 NOA
19:00	【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】	フローピラティス 30 18:50-19:20 MARIKO	【WEB予約制11名】	入会から1年以内の方 限定プログラムです♪	【WEB予約制20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 クイックプログラム 19:25-19:40			【女性専用ビギナーズ】VOLT BOX 30 19:10-19:40 キャスト		VOLTBOXmaximum 30 18:45-19:15 キャスト		【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 20:00-20:15	【WEB予約制30名】	【WEB予約制30名】	Group Power 30 20:00-20:30 佐藤	【WEB予約制20名】		【定員20名】		
20:30	【WEB予約制30名】	Group Power 45 19:55-20:40 戸嶋			VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 キャスト		【常温】ストレッチスペース 19:55-20:25		
21:00	Group Fight 45 20:30-21:15 若井		【WEB予約制30名】	Group Fight 30 20:50-21:20 佐藤	【WEB予約制30名】				
21:30	【定員制30名】	TOBIPPA 30 21:10-21:40 戸嶋			Group Blast 45 20:55-21:40 鈴木				
22:00	オンラインLIVE 21:30-22:30 ※放映内容は別紙参照		ピッカルボールサークル 21:40-22:30				通常施設利用 20：50まで		通常施設利用 19：50まで
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	通常施設利用 22：50まで				