



8/1更新

メガロス小岩 2026年 9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。

※日曜始まりカレンダーに準ずる

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											8:00	
9:00	通常営業開始 9:00 21・22・23日は祝日スケジュールを参照										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	【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 【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 【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 【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 【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 【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 【ジュニア】10:00-11:00 【キッズ】11:00-12:00	
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		【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		【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 ～	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 11:30-12:00 長谷川たかはる								
11:30		【WEB予約制30名】 Group Groove 45 11:45-12:30 工藤	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 11:45-12:15 辻村									
12:00		【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	【WEB予約制30名】 Group Power 30 12:35-13:05 辻村	【WEB予約制20名】 VOLTBOXmaximum 30 12:15-12:45 キャスト						
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	※下記レッスンは3・17日開講です。 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:30-14:00 福島	【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						
13:00	【WEB予約制30名】 エンジョイエロ 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	【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					
13:30	【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 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			【登録制】 ピッカルボールサークル 14:45-15:15							
14:00												
14:30	【WEB予約制30名】 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						
15:00		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						
15:30		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	キッズスクール ミライク 【RUN】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】 【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				
16:00			【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】 【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20名】 【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25						
16:30	【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 19:25-19:40		【WEB予約制20名】 VOLT BOX maximum 30 19:55-20:25 キャスト	【定員制20名】 ストレッチスペース 19:55-20:25							
17:00	【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									
17:30	【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								
18:00	【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】 ピッカルボールサークル 21:40-22:30									
18:30												
19:00	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	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	通常施設利用 22：50まで		
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												



8/1更新

メガロス小岩 2026年 9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。

※日曜始まりカレンダーに準ずる

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 21・22・23日は祝日スケジュールを参照										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】 エンジョイエロ 45 13:30-14:15 平野 慶真 【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章 <td> 【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 <td> 【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 <td> 【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 ※下記レッスンは10・24日開講です。 【WEB予約制30名】 Group Blast 30 13:30-14:00 福島 【WEB予約制30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井 <td> 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♪ 【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 【登録制】 ピッカルボールサークル 14:45-15:15 <td> 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 ※下記レッスンは6・20日開講です。 【WEB予約制14名】 【女性専用ビギナース】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 <td>9:00</td><td>10:00</td><td>10:30</td><td>11:00</td><td>11:30</td><td>12:00</td><td>12:30</td><td>13:00</td><td>13:30</td><td>14:00</td><td>14:30</td><td>15:00</td><td>15:30</td><td>16:00</td><td>16:30</td><td>17:00</td><td>17:30</td><td>18:00</td><td>18:30</td><td>19:00</td><td>19:30</td><td>20:00</td><td>20:30</td><td>21:00</td><td>21:30</td><td>22:00</td><td>22:30</td></td></td></td></td></td>	【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 <td> 【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 <td> 【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 ※下記レッスンは10・24日開講です。 【WEB予約制30名】 Group Blast 30 13:30-14:00 福島 【WEB予約制30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井 <td> 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♪ 【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 【登録制】 ピッカルボールサークル 14:45-15:15 <td> 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 ※下記レッスンは6・20日開講です。 【WEB予約制14名】 【女性専用ビギナース】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 <td>9:00</td><td>10:00</td><td>10:30</td><td>11:00</td><td>11:30</td><td>12:00</td><td>12:30</td><td>13:00</td><td>13:30</td><td>14:00</td><td>14:30</td><td>15:00</td><td>15:30</td><td>16:00</td><td>16:30</td><td>17:00</td><td>17:30</td><td>18:00</td><td>18:30</td><td>19:00</td><td>19:30</td><td>20:00</td><td>20:30</td><td>21:00</td><td>21:30</td><td>22:00</td><td>22:30</td></td></td></td></td>	【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 <td> 【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 ※下記レッスンは10・24日開講です。 【WEB予約制30名】 Group Blast 30 13:30-14:00 福島 【WEB予約制30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井 <td> 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♪ 【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 【登録制】 ピッカルボールサークル 14:45-15:15 <td> 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 ※下記レッスンは6・20日開講です。 【WEB予約制14名】 【女性専用ビギナース】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 <td>9:00</td><td>10:00</td><td>10:30</td><td>11:00</td><td>11:30</td><td>12:00</td><td>12:30</td><td>13:00</td><td>13:30</td><td>14:00</td><td>14:30</td><td>15:00</td><td>15:30</td><td>16:00</td><td>16:30</td><td>17:00</td><td>17:30</td><td>18:00</td><td>18:30</td><td>19:00</td><td>19:30</td><td>20:00</td><td>20:30</td><td>21:00</td><td>21:30</td><td>22:00</td><td>22:30</td></td></td></td>	【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 ※下記レッスンは10・24日開講です。 【WEB予約制30名】 Group Blast 30 13:30-14:00 福島 【WEB予約制30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井 <td> 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♪ 【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 【登録制】 ピッカルボールサークル 14:45-15:15 <td> 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 ※下記レッスンは6・20日開講です。 【WEB予約制14名】 【女性専用ビギナース】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 <td>9:00</td><td>10:00</td><td>10:30</td><td>11:00</td><td>11:30</td><td>12:00</td><td>12:30</td><td>13:00</td><td>13:30</td><td>14:00</td><td>14:30</td><td>15:00</td><td>15:30</td><td>16:00</td><td>16:30</td><td>17:00</td><td>17:30</td><td>18:00</td><td>18:30</td><td>19:00</td><td>19:30</td><td>20:00</td><td>20:30</td><td>21:00</td><td>21:30</td><td>22:00</td><td>22:30</td></td></td>	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♪ 【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 【登録制】 ピッカルボールサークル 14:45-15:15 <td> 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 ※下記レッスンは6・20日開講です。 【WEB予約制14名】 【女性専用ビギナース】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 <td>9:00</td><td>10:00</td><td>10:30</td><td>11:00</td><td>11:30</td><td>12:00</td><td>12:30</td><td>13:00</td><td>13:30</td><td>14:00</td><td>14:30</td><td>15:00</td><td>15:30</td><td>16:00</td><td>16:30</td><td>17:00</td><td>17:30</td><td>18:00</td><td>18:30</td><td>19:00</td><td>19:30</td><td>20:00</td><td>20:30</td><td>21:00</td><td>21:30</td><td>22:00</td><td>22:30</td></td>	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 ※下記レッスンは6・20日開講です。 【WEB予約制14名】 【女性専用ビギナース】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 <td>9:00</td> <td>10:00</td> <td>10:30</td> <td>11:00</td> <td>11:30</td> <td>12:00</td> <td>12:30</td> <td>13:00</td> <td>13:30</td> <td>14:00</td> <td>14:30</td> <td>15:00</td> <td>15:30</td> <td>16:00</td> <td>16:30</td> <td>17:00</td> <td>17:30</td> <td>18:00</td> <td>18:30</td> <td>19:00</td> <td>19:30</td> <td>20:00</td> <td>20:30</td> <td>21:00</td> <td>21:30</td> <td>22:00</td> <td>22:30</td>	9:00	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	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		通常施設利用 22 : 50まで																							