



9/1更新

メガロス小岩 2026年 10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に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。

※週替わりレッスンは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												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】 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】10:00-11:00		①VOLTJUMP 30(4・18日) ②VOLTBOX30 (11・25日)			
10:00		【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									
10:30	【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 ～	【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		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		①VOLTJUMP 30(4・18日) ②VOLTBOX30 (11・25日)		【WEB予約制 ①14名 ②11名】 【女性専用ピギナーズ】週替わりレッスン 11:30-12:00 ①工藤 ②戸嶋			
11:00				【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					【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 ①34名 ②20名】 ①TOBIPPA 30 (4・18日) / 工藤 ②VOLTBOXmaximum 30 (11・25日) / 戸嶋	
12:00	【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】 ZUMBA 30 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 ①34名 ②20名】 ①TOBIPPA 30 (4・18日) / 工藤 ②VOLTBOXmaximum 30 (11・25日) / 戸嶋		【登録制】 ランニングサークル 13:10-13:40 永井			
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 13:15-13:45 Yuriyan	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 (1・15・29日) Group Blast 30 (8・22日) 13:30-14:00 福島		【WEB予約制30名】 Group Fight 45 13:20-14:05 辻村		【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			
13:00	【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 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			
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 14:45-15:15 Yuriyan				【登録制】 ピックルボールサークル 14:45-15:15							
14:00	【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		キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30			
14:30	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		キッズスクール ミライク 【ジュニア】 16:30-17:30			
15:00	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		キッズスクール ミライク 【RUN】17:30-18:30		【WEB予約制20名】 【ピギナーズ】VOLT BOX 30 18:00-18:30 峰		ZUMBA 45 17:50-18:35 NOA			
15:30	【WEB予約制30名】 ZUMBA 30 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	【WEB予約制11名】 【女性専用ピギナーズ】VOLT BOX 30 19:10-19:40 キャスト		【WEB予約制20名】 VOLTBOXmaximum 30 18:45-19:15 峰		【WEB予約制20名】 ストレッチスペース 19:55-20:25		【定員20名】 【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25			
16:00	【WEB予約制30名】 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		【定員制20名】 ストレッチスペース 19:55-20:25						
16:30	【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									
17:00	【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 60 21:30-22:30		【登録制】 ピックルボールサークル 21:40-22:30										
17:30	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									
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													