MEGALOS

10/15更新

メガロス小岩　2026年 11月

※週替わりレッスンは日曜始まりカレンダーに準ずる

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 8F Active	火曜日 8F Active	水曜日 8F Active	木曜日 8F Active	土曜日 8F Active	日曜日 8F Active
8:00	通常営業開始 9:00					
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	【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	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*
10:00						
10:30						
11:00		【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 ～				【WEB予約制 11名】 【女性専用ビギナーズ】VOLT BOX 30 11:30-12:00 戸嶋
11:30	【WEB予約制30名】 Group Groove 45 11:45-12:30 工藤		【WEB予約制30名】 Group Power 30 11:35-12:05 ガシャリ	【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年以内の女性限定プログラムです♪	
12:00						
12:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:45-13:15 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 Fight 30 12:35-13:05 飯島	【WEB予約制 20名】 VOLTBOXmaximum 30 12:15-12:45 戸嶋
13:00						【登録制】 ランニングサークル 13:10-13:40 永井
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】 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 (5･19日) Group Blast 30 (12･26日) 13:30-14:00 福島	【WEB予約制30名】 Group Power 45 13:20-14:05 ガシャリ	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:55-14:25 照井
14:00		【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 ガシャリ	【WEB予約制30名】 Group Groove 30 14:15-14:45 若井		
14:30	【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章				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 Power 30 14:40-15:10 佐藤
15:00		【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	
15:30						
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】 【ビギナーズ】VOLT BOX 30 18:00-18:30 峰	【WEB予約制30名】 ZUMBA 45 17:50-18:35 ＮＯＡ
18:30			【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 峰	【定員制20名】 【映像】 Group Fight 30 18:55-19:25
19:00						
19:30	【WEB予約制30名】※2か月限定 ZUMBA 45 19:45-20:30 Ｙｕｒｉｙａｎ	【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	
20:00						
20:30	【WEB予約制30名】 Group Fight 45 20:45-21:30 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		
21:00			【登録制】※11･25日開催 ピックルボールサークル 21:40-22:30			
21:30	【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 45 21:45-22:30					
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 20：50まで	通常施設利用 19：50まで

メガロス小岩店　スタジオプログラムのご案内

クラス名	時間	強度	難度	内容
«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム				
エンジョイエアロ	30/45	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します
ZUMBA®	30/45	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ
«MOSSA» その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム				
Group Groove	30/45	★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
Group Power	30/45	★★	★	バーベルを使用し、音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングをするクラス
Group Fight	30/45	★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
«インナーパワー» 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます				
太極拳	30分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます				
オリジナルヨーガ	30分	★★/★	★★/★	インストラクターオリジナルのヨーガクラス
やすらぎヨーガ	30分	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します
トラディショナルヨーガ	30分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
シェイプヨーガ	30分	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます				
POP PILATES	30分	★★	★	アメリカ　LA発！世界で最も人気のあるプログラムの１つ、ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ず意識しながら行い、 爽快感と達成感を味わえるようにトータルボディワークアウトとしてプログラムされています。
«VR（バーチャルレッスン）» スクリーンに映された映像を楽しみながらワークアウトするクラス				
Group　Fight	15/30 45/60	★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
Group Power	15/30 45/60	★★	★★	バーベルを使用し、音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングをするクラス
Group Centergy	15/30 45/60	★★	★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス
Group Groove	15/30 45/60	★★	★★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
«その他プログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム				
VOLTBOX	20/30	★★	★	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス
TOBIPPA	15/30	★★	★★	トランポリンを使用し30分間、飛びっぱなしのプログラム。アップテンポや心地のいいリズム音にトランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせたプログラム
ヴォーカリズム	30分	★	★	音楽に合わせて発生に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を身に着けるクラス
ハーモニズム	30分	★	★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやポピュラーな曲を歌うことで正しい発語（発音）を身につけるクラス
infinity flow	30/45	★★	★	ピラティスの動きを音楽に合わせて、ココロ＆カラダを整え、女性らしいボディラインを目指すプログラム
«ホットプログラム» 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム				
FLO PILATES	30分	★★	★★	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます。
HOT PILATES	30分	★★	★★	ホット環境で行う５ムーブメント１フローの新感覚ピラティス
HOT YOGA 30～冷えむくみ～	30分	★★	★★	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り、冷えやむくみ改善に効果的なクラス
HOT YOGA 30～ウエストシェイプ～	30分	★★	★★	腹部の捻じりや側屈などウエスト周りを刺激するポーズで、ウエストシェイプに効果的なクラス
HOT YOGA 30～骨盤～	30分	★★	★★	骨盤周りの筋肉をほぐす、強化させるポーズで骨盤の歪みの改善や安定化を図るクラス

クラス名	時間	強度	難度	内容
«ホットプログラム» 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム				
FLO PILATES	30分	★★	★★	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます。
HOT PILATES	30分	★★	★★	ホット環境で行う５ムーブメント１フローの新感覚ピラティス
HOT YOGA 30～冷えむくみ～	30分	★★	★★	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り、冷えやむくみ改善に効果的なクラス
HOT YOGA 30～ウエストシェイプ～	30分	★★	★★	腹部の捻じりや側屈などウエスト周りを刺激するポーズで、ウエストシェイプに効果的なクラス
HOT YOGA 30～骨盤～	30分	★★	★★	骨盤周りの筋肉をほぐす、強化させるポーズで骨盤の歪みの改善や安定化を図るクラス
«Reformer　Pilates» 音楽に合わせながらピラティスのマシンを使用します。　※Reformer pilatesのレッスンにご参加の方は滑り止めの靴下が必要となります。				
Total Basic45	45分	★★	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に行い上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム。 全身を使ったボディメイクを行いたい方初心者におすすめ！
TOTAL ADVANCE	45分	★★★★	★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え、よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム。 マシンピラティスに慣れてきた方におすすめ！
Hip & Legs	45分	★★★	★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム
Back＆Arms	45分	★★★	★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム
Waist	45分	★★★	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム
Lower Body	45分	★★★	★★★	下半身にターゲットを絞り、股関節周りを中心にトレーニングを行うプログラム

ホットプログラムは、汗を沢山かくため、ご参加の際はマットの上に敷くバスタオルが必須です。
（Fitness theater 、常温クラスは対象外）
スパエリアのご利用の際は、また別途タオルが必要となります。
都度レンタル（フェイスタオル・バスタオルセット）のサービス　※410円（税込）が
ございますのでそちらもご利用ください。

【ご利用のお願い】

全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。

※一部有料レッスン・映像レッスンは除く

・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。

・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。

※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要となります。

プラチナ会員/　メガロスゴールド会員/　24メガロスゴールド会員　　：12枠

24レギュラー会員　/24アンダー会員　/24パパママ会員　/レギュラー会員　/アンダー会員　/パパママ会員　　：8枠

デイタイム会員・ライト会員　　：6枠

・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。

・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。

・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。

・スタジオへの入場順はございません。開始時刻までにご入場ください。

・レッスンの途中入退場はお断りさせていただいております。（映像レッスンを除く）

・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。

・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。

・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。