2025年9月スタジオ・アクアスケジュール【改訂版】

店舗情報	メガロス三鷹	
■営業時間	火曜日～金曜日	9:30-23:00
	土曜日	9:30-21:00
	日曜日・祝日	9:30-20:00
■休館日	毎週月曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS

MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua

火曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 西村 知里
- 【定員制】40名 ラテンバシオン 10:45-11:30 石関 みどり
- 【定員制】35名 ボディデザインピラティス 11:45-12:15 石関 みどり
- 【定員制】35名 オリジナルコンディショニング 12:30-13:15 金子 智恵
- 【定員制】40名 フリースタイルNEXT～ハウスダンス～ 13:30-14:00 西澤 竜一
- 【定員制】40名 Group Fight 14:15-14:45 原田 征哉
- ミライクRUNスクール 17:30-18:30
- 【定員制】35名 バーニングステップ 19:00-19:30 小田 忠明
- 【定員制】30名 TOBIPPA 20:00-20:30 田中 桃太
- 【定員制】40名 Group Groove 20:50-21:35 小坂 仁美

スタジオB
- 【定員制】32名 フラダンス 10:00-10:40 林 啓子
- 【定員制】32名 ボディデザインピラティス 10:55-11:25 西村 知里
- 【定員制】27名 歌ってMOVE 11:45-12:15 原田 征哉
- 【登録制】 健康サークル 12:30－13:00
- 【定員制】32名 パワーヨーガ 13:30-14:00 岸川 ゆき
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:15-14:45 岸川 ゆき
- キッズ空手スクール【キッズ】16:30-17:30
- キッズ空手スクール【ジュニア】17:35-18:35
- 【定員制】27名 ストレッチポール 19:20-19:30 ★予約不要
- 【定員制】32名 1.3週目 トラディショナルヨーガ 2.4週目 パワーヨーガ 5週目 瞑想ヨーガ 19:50-20:35 小田 忠明
- 【登録制】 ボディメイクサークル 20:50-21:20

ホットスタジオ
- 【定員制】12名 REBORNS スクール 11:00-12:00
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット骨盤 13:15-14:00 Satomi
- 【定員制】20名 ホットスタイルピラティス 14:30-15:15 福永 恭子
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット冷え むくみ 19:45-20:30 miyukichi

プール
- プール利用一時休止 スクール休講
- ※詳細はホームページお知らせをご確認ください

水曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 10:00-10:45 高屋 由紀子
- 【定員制】40名 リビュアウォーク 11:05-11:35 新井 公久枝
- 【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:55-12:25 御手洗 香代
- 【定員制】40名 ハーモニズム 12:40-13:10 御手洗 香代
- 【定員制】35名 美曲線ヨーガ 13:35-14:05 美宅 玲子
- 【定員制】40名 ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:30-16:00 小山 江里子
- ミライクRUNスクール 17:30-18:30
- 【登録制】 ボディメイクサークル 19:30－20:00
- 【定員制】35名 Group Blast 20:20-20:50 小松 明日美
- 【定員制】35名 Group Centergy 21:10-21:55 小松 明日美

スタジオB
- 【定員制】27名 ラテンエクササイズ コンサルサ 10:10-10:40 中島 範子
- 【定員制】32名 太極拳 11:00-11:30 増岡 美奈江
- 太極拳 11:40-12:10 増岡 美奈江
- 【定員制】21名 バレエ～バーレッスン～ 12:40-13:10 KAKO
- 【定員制】21名 バレエ 13:25-13:55 KAKO
- 【定員制】32名 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 美宅 玲子
- キッズバレエスクール【リトル】16:00-17:00
- キッズバレエスクール【ベーシック】17:00-18:00
- 【映像】 Group Groove45 19:30-20:15
- 【定員制】27名 フリースタイルNEXT～ハウスダンス～ 20:45-21:15 万里
- ハウスダンススクール 21:30-22:30 万里

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック（中級クラス）14:30-15:15 御手洗 香代
- 【定員制】20名 ホットヨーガ腰痛リセット 16:10-16:55 房枝
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック 20:00-20:45 房枝

プール
- プール利用一時休止 スクール休講
- ※詳細はホームページお知らせをご確認ください

こちらクラスは隔週レッスンです。
レッスンにより定員が異なります。
奇数週：Group Groove
定員40名
偶数週：Group Blast
定員35名

木曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄
- 【定員制】40名 バーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄
- 【定員制】40名 DanSing® 11:40-12:10 高木 愛澄
- 【定員制】35名 Group Power 12:25-12:55 Obi
- 【定員制】35名 バーニングステップ 13:15-14:00 松原 恵子
- 【定員制】40名 Group Groove 14:15-14:45 小坂 仁美
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:00-15:30 長谷川 なごみ
- キッズチアリーディングスクール【キッズ】16:30-17:30
- キッズチアリーディングスクール【ジュニア】17:30-18:30
- 【定員制】20名 VOLTBOX 19:30-19:50 金澤 匠
- 【定員制】35名 Group Power 20:10-20:55 田中 龍時
- 【定員制】 隔週MOSSAレッスン 21:15-22:00 田中 龍時

スタジオB
- 【定員制】32名 健美操 9:50-10:35 菊池 久美
- メガロスミライク【ベビー】11:00-11:45
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:10 舛川 朝子
- 【定員制】32名 ペルヴィックストレッチ 13:30-14:00 小松 明日美
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:25-14:55 浅賀 麻実
- メガロスミライク【キッズ】16:45-17:45
- メガロスミライク【ジュニア】17:45-18:45
- Group Fight15 20:00-20:15
- 【映像】 Group Groove30 20:30-21:00
- 【映像】 Group Centergy30 21:15-21:45

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット骨盤（中級クラス）10:45-11:30 上野 瑞恵
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック（中級クラス）13:00-13:45 浅賀 麻実
- 【定員制】20名 ホットスタイルピラティス 20:15-21:00 山路 陽子

プール
- プール利用一時休止 スクール休講
- ※詳細はホームページお知らせをご確認ください

金曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 ナニ アロハ 9:55-10:25 木村 淳
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:40-11:10 木村 淳
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:25-11:55 秋野 朝美
- 【定員制】35名 バーニングステップ 12:10-12:40 秋野 朝美
- 【定員制】27名 ウェーブリグ 13:00-13:10 ★予約不要
- 【定員制】40名 ZUMBA 13:30-14:15 IZUMI
- 【定員制】30名 TOBIPPA 14:35-15:05 知久 怜奈
- メガロス × ETCキッズダンス【リトル】16:30-17:30
- メガロス × ETCキッズダンス【キッズ】17:30-18:30
- 【定員制】30名 TOBIPPA 19:40-20:10 木坂 碧
- 【登録制】 ボディメイクサークル 20:30－21:00
- 【定員制】40名 Group Fight 21:15-22:00 木坂 碧

スタジオB
- 【定員制】32名 太極拳 9:50-10:20 増岡 美奈江
- 【登録制】 健康サークル 10:35－11:05
- メガロスミライク【ベビー】11:20-12:05
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:15 大山 幸子
- 【定員制】27名 ストレッチポール 14:45-14:55 ★予約不要
- 【定員制】32名 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 大山 幸子
- メガロスミライク【キッズ】16:00-17:00
- メガロスミライク【ジュニア】17:00-18:00
- 【映像】 Group Groove45 19:40-20:25
- 【映像】 Group Centergy45 20:45-21:30

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき
- 【定員制】20名 ホットヨーガウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック 19:15-20:00 高橋 良枝

プール
- プール利用一時休止 スクール休講
- ※詳細はホームページお知らせをご確認ください

土曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- キッズスクール 10:00-11:00
- 【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho
- 【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 谷山 龍平
- 【定員制】20名 VOLTBOX 13:10-13:40 谷山 龍平
- 【定員制】40名 Group Fight 14:00-14:45 Obi
- 【定員制】40名 Group Groove 15:00-15:45 小坂 仁美
- 【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO
- 【定員制】35名 Group Blast 17:05-17:50 宮崎 亜弥

スタジオB
- メガロスミライク【ジュニア】9:00-10:00
- 【キッズ】10:00-11:00
- 【キッズ】11:00-12:00
- 【キッズ】12:00-13:00
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 13:20-13:50 MARIKO
- 【映像】 Group Centergy 14:10-14:40
- メガロスミライク【キッズ】15:00-16:00
- メガロスミライク【ジュニア】16:00-17:00
- ミライクRUNスクール 17:00-18:00

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック 11:20-12:05 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ホットスタイルピラティス 14:15-15:00 MARIKO
- 【定員制】20名 ホットヨーガアドバンス 15:30-16:15 MARIKO

プール
- プール利用一時休止 スクール休講
- ※詳細はホームページお知らせをご確認ください

【マシンジム・プール：20:50 CLOSE】/【施設：21:00 CLOSE】

■ プールについて
- -プールは毎月5の倍数日（5-10-15-20-25-30日）にプリー週休日となりますので、ファン系（アクア）・有料レッスン・スクール以外は休講となります。（キッズスクールは通常どおり実施します。）
- -春、夏、秋、冬には お子様を対象とした短期教室を実施致します。その場合、コースの制限などをする場合がございますので予めご了承下さい。
- -プライベートレッスン（￥3,630(税込)/30分）、スイムスクール（月会費）が別途必要となります。

■ マークがついているクラスについて
- -有料制のクラスです。 ※別途、参加料金が必要となります。

■ ホットヨーガクラス について
- -換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。
- -ホットヨーガクラスは女性会員様専用クラスです。
- -4月より中温クラスが導入されました。お気軽にご参加ください。

日曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】35名 ボディデザインピラティス 9:50-10:35 木定
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:50-11:30 松原 恵子
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:45-12:15 松原 恵子
- 【定員制】40名 MEGADANZ 12:30-13:15 岸川 ゆき
- 【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 13:30-14:10 岸川 ゆき
- 【定員制】40名 Group Fight 14:30-15:15 木坂 碧
- 【定員制】30名 TOBIPPA 15:30-16:00 木坂 碧
- 【定員制】35名 Group Power 16:15-17:00 宮崎 亜弥

スタジオB
- メガロスミライク【ジュニア】9:00-10:00
- 【キッズ】10:00-11:00
- 【キッズ】11:00-12:00
- 【ジュニア】12:00-13:00
- 【定員制】32名 ボディデザインピラティス 13:50-14:20 浅見 由紀子
- 【定員制】32名 パワーヨーガ 14:35-15:05 岸川 ゆき
- 【登録制】 1.3週目 ランニング 2.4週目 ウォーキング 15:25－15:55
- 【映像】 Group Groove30 16:10-16:40
- よみこい峰踊会（イベント参加者のみ）17:30-18:30

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 トラディショナルヨーガ 10:45-11:15 中村 隆
- 【定員制】20名 ホットヨーガアドバンス（中級）12:30-13:15 中村 隆
- 【定員制】20名 ホットヨーガウエストシェイプ 14:10-14:55 原田 正美

プール
- プール利用一時休止 スクール休講
- ※詳細はホームページお知らせをご確認ください

※4週目に実践として課外レッスンを行う可能性がございます。

【マシンジム・プール：19:50 CLOSE】/【施設：20:00 CLOSE】

■ 初めての方も安心してご参加できるクラス
■ 内容や担当者、時間等に変更があるクラス
フィットネスシアター（映像レッスン）先着順でご参加できるクラス
ホットヨーガクラスは女性会員様専用クラス
■ ビギナークラス…入会から1年未満の方限定のクラス

<全レッスンWEB予約制>
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

<運用ルール>
-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。
-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。
-スタジオへの入場時は、ございません。開始時刻までにご入場ください。

<その他>
-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などの予約方法や、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。
-映像レッスンは先着順での入場となります。レッスン開始時間までにスタジオへお越しください。

【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】/【施設：23:00 CLOSE】