

# 2025年9月スタジオスケジュール

## 2025年9月16日～アクアスケジュール



|       |                    |
|-------|--------------------|
| 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 MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua

|       | 火曜日                                                         |                                                      |                                                           |          | 水曜日                                                   |                                                        |                                                                |          | 木曜日                                          |                                                 |                                                                 |          | 金曜日                                           |                                            |                                                       |                                                                 | 土曜日       |                                             |                                                                        |                                                    | 日曜日                                                  |                                                 |                                                        |                                                        |                                               |       |       |
|-------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|
|       | スタジオA                                                       | スタジオB                                                | ホットスタジオ                                                   | 9/16～プール | スタジオA                                                 | スタジオB                                                  | ホットスタジオ                                                        | 9/16～プール | スタジオA                                        | スタジオB                                           | ホットスタジオ                                                         | 9/16～プール | スタジオA                                         | スタジオB                                      | ホットスタジオ                                               | 9/16～プール                                                        | スタジオA     | スタジオB                                       | ホットスタジオ                                                                | 9/16～プール                                           | スタジオA                                                | スタジオB                                           | ホットスタジオ                                                | 9/16～プール                                               |                                               |       |       |
| 9:30  | 営業開始 9:30                                                   |                                                      |                                                           |          | 営業開始 9:30                                             |                                                        |                                                                |          | 営業開始 9:30                                    |                                                 |                                                                 |          | 営業開始 9:30                                     |                                            |                                                       |                                                                 | 営業開始 9:30 |                                             |                                                                        |                                                    | 営業開始 9:30                                            |                                                 |                                                        |                                                        | 9:30                                          |       |       |
| 10:00 | 【定員制】40名<br>エンジョイエアロ<br>10:00-10:30<br>西村 知里                | 【定員制】32名<br>フランス<br>10:00-10:40<br>林 啓子              | 【定員制】12名<br>REBORNS スクール<br>11:00-12:00                   |          | 【定員制】35名<br>ヒーリング<br>アロマヨーガ<br>10:00-10:45<br>高屋 由紀子  | 【定員制】27名<br>ラテンエクサプレス<br>コンサルサ<br>10:10-10:40<br>中島 穂子 | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>10:30-11:15<br>菊池 久美         |          | 【定員制】40名<br>エンジョイエアロ<br>10:00-10:30<br>高木 愛澄 | 【定員制】32名<br>健美操<br>9:50-10:35<br>菊池 久美          |                                                                 |          | 【定員制】40名<br>ナニ アロハ<br>9:55-10:25<br>木村 淳      | 【定員制】32名<br>太極拳<br>9:50-10:20<br>増岡 美奈江    |                                                       |                                                                 |           | メガロスミライク<br>【ジュニア】<br>9:00-10:00            |                                                                        |                                                    | 【定員制】35名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>9:50-10:35<br>未定     | メガロスミライク<br>【ジュニア】<br>9:00-10:00                | 【定員制】20名<br>トラディショナルヨーガ<br>10:45-11:15<br>中村 隆         | アクアシェイプ<br>(定員48名)<br>10:45-11:15<br>寺本 強              | 10:00                                         |       |       |
| 10:30 | 【定員制】40名                                                    | 【定員制】32名                                             |                                                           |          | 【定員制】40名<br>リビュアワーク<br>11:05-11:35<br>新井 公久枝          | 【定員制】32名<br>太極拳<br>11:00-11:30<br>増岡 美奈江               |                                                                |          | 【定員制】40名<br>バーニングエアロ<br>10:45-11:25<br>高木 愛澄 |                                                 | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>リセット骨盤<br>(中級クラス)<br>10:45-11:30<br>上野 瑞恵 |          | 【定員制】40名<br>エンジョイエアロ<br>10:40-11:10<br>木村 淳   | 【登録制】<br>健康サークル<br>10:35-11:05             | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>リセット<br>10:30-11:15<br>岸川 ゆき    |                                                                 |           | 【定員制】40名<br>キッズスクール<br>10:00-11:00          | 【キッズ】<br>10:00-11:00                                                   |                                                    | 【定員制】40名<br>エンジョイエアロ<br>10:50-11:30<br>松原 恵子         | 【キッズ】<br>10:00-11:00                            |                                                        |                                                        | 10:30                                         |       |       |
| 11:00 | ラテンパシオン<br>10:45-11:30<br>石岡 みゆ                             | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>10:55-11:25<br>西村 知里 |                                                           |          | 【定員制】40名<br>ウェーカリズム<br>11:55-12:25<br>御手洗 香代          |                                                        |                                                                |          | 【定員制】40名<br>バーニングエアロ<br>11:00-11:45          | メガロスミライク<br>【ベビー】<br>11:00-11:45                |                                                                 |          | 【定員制】35名<br>エンジョイステップ<br>11:25-11:55<br>秋野 朝美 | メガロスミライク<br>【ベビー】<br>11:20-12:05           |                                                       |                                                                 |           | 【定員制】40名<br>ウォーカリズム<br>11:30-12:00<br>shiho | 【キッズ】<br>11:00-12:00                                                   | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>11:20-12:05<br>加藤 聖子 | 【定員制】35名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>11:45-12:15<br>松原 恵子 | 【キッズ】<br>11:00-12:00                            |                                                        |                                                        | 11:00                                         |       |       |
| 11:30 | 【定員制】35名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>11:45-12:15<br>石岡 みゆ        | 【定員制】27名<br>歌ってMOVE<br>11:45-12:15<br>原田 征哉          |                                                           |          | 【定員制】40名<br>ハーモニズム<br>12:40-13:10<br>御手洗 香代           | 【定員制】21名<br>バレエ〜バーレス〜<br>12:40-13:10<br>KAKO           |                                                                |          | 【定員制】40名<br>DanSing®<br>11:40-12:10<br>高木 愛澄 |                                                 |                                                                 |          | 【定員制】35名<br>バーニングステップ<br>12:10-12:40<br>秋野 朝美 | 【定員制】32名<br>美脊柱ヨーガ<br>12:30-13:10<br>外川 朝子 |                                                       |                                                                 |           | 【定員制】20名<br>VOLTBOX<br>12:20-12:50<br>谷山 龍平 | 【キッズ】<br>12:00-13:00                                                   | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>リセット<br>12:30-13:15<br>加藤 聖子 | 【定員制】40名<br>MEGADANZ<br>12:30-13:15<br>岸川 ゆき         | 【ジュニア】<br>12:00-13:00                           | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>アドバンス(中級)<br>12:30-13:15<br>中村 隆 |                                                        | 11:30                                         |       |       |
| 12:00 | 【定員制】35名<br>オリジナルコンディショニング<br>12:30-13:15<br>金子 智恵          | 【登録制】<br>健康サークル<br>12:30-13:00                       |                                                           |          | 【定員制】20名<br>アクアダンス<br>(定員48名)<br>13:15-13:45<br>米田 幹子 | 【定員制】21名<br>バレエ<br>13:25-13:55<br>KAKO                 |                                                                |          | 【定員制】35名<br>グループパワー<br>12:25-12:55<br>Obi    | 【定員制】32名<br>美脊柱ヨーガ<br>12:30-13:10<br>外川 朝子      | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>13:00-13:45<br>浅賀 麻実   |          | ★予約不要<br>スイムスクール<br>(定員24名)<br>13:15-13:45    | 【定員制】27名<br>ウェーピング<br>13:00-13:10          | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>13:30-14:15<br>大山 幸子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>13:30-14:15<br>森 奈緒           |           |                                             | 【定員制】20名<br>T-crush30(奇数週)<br>アクアダンス(偶数週)<br>(定員48名)<br>13:35-14:05 既席 | 【定員制】20名<br>VOLTBOX<br>13:10-13:40<br>谷山 龍平        | 【定員制】32名<br>トラディショナルヨーガ<br>13:20-13:50<br>MARIKO     | 【定員制】35名<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>13:30-14:10<br>岸川 ゆき | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>13:50-14:20<br>浅見 由紀子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>14:10-14:55<br>原田 正美 |                                               | 12:00 |       |
| 12:30 | 【定員制】35名<br>オリジナルコンディショニング<br>12:30-13:15<br>金子 智恵          | 【登録制】<br>健康サークル<br>12:30-13:00                       |                                                           |          | 【定員制】20名<br>アクアダンス<br>(定員48名)<br>13:15-13:45<br>米田 幹子 | 【定員制】21名<br>バレエ<br>13:25-13:55<br>KAKO                 |                                                                |          | 【定員制】35名<br>グループパワー<br>12:25-12:55<br>Obi    | 【定員制】32名<br>美脊柱ヨーガ<br>12:30-13:10<br>外川 朝子      | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>13:00-13:45<br>浅賀 麻実   |          | ★予約不要<br>スイムスクール<br>(定員24名)<br>13:15-13:45    | 【定員制】27名<br>ウェーピング<br>13:00-13:10          | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>13:30-14:15<br>大山 幸子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>13:30-14:15<br>森 奈緒           |           |                                             | 【定員制】20名<br>T-crush30(奇数週)<br>アクアダンス(偶数週)<br>(定員48名)<br>13:35-14:05 既席 | 【定員制】20名<br>VOLTBOX<br>13:10-13:40<br>谷山 龍平        | 【定員制】32名<br>トラディショナルヨーガ<br>13:20-13:50<br>MARIKO     | 【定員制】35名<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>13:30-14:10<br>岸川 ゆき | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>13:50-14:20<br>浅見 由紀子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>14:10-14:55<br>原田 正美 |                                               | 12:30 |       |
| 13:00 | 【定員制】40名<br>フリースタイルNEXT<br>〜ハウスダンス〜<br>13:30-14:00<br>西澤 竜一 | 【定員制】32名<br>パワーヨーガ<br>13:30-14:00<br>岸川 ゆき           | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>リセット<br>骨盤<br>13:15-14:00<br>Satomi |          | 【定員制】35名<br>ハーモニズム<br>12:40-13:10<br>御手洗 香代           | 【定員制】21名<br>バレエ<br>13:25-13:55<br>KAKO                 |                                                                |          | 【定員制】35名<br>グループパワー<br>12:25-12:55<br>Obi    | 【定員制】32名<br>美脊柱ヨーガ<br>12:30-13:10<br>外川 朝子      | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>13:00-13:45<br>浅賀 麻実   |          | ★予約不要<br>スイムスクール<br>(定員24名)<br>13:15-13:45    | 【定員制】27名<br>ウェーピング<br>13:00-13:10          | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>13:30-14:15<br>大山 幸子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>13:30-14:15<br>森 奈緒           |           |                                             | 【定員制】20名<br>T-crush30(奇数週)<br>アクアダンス(偶数週)<br>(定員48名)<br>13:35-14:05 既席 | 【定員制】20名<br>VOLTBOX<br>13:10-13:40<br>谷山 龍平        | 【定員制】32名<br>トラディショナルヨーガ<br>13:20-13:50<br>MARIKO     | 【定員制】35名<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>13:30-14:10<br>岸川 ゆき | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>13:50-14:20<br>浅見 由紀子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>14:10-14:55<br>原田 正美 |                                               | 13:00 |       |
| 13:30 | 【定員制】40名<br>フリースタイルNEXT<br>〜ハウスダンス〜<br>13:30-14:00<br>西澤 竜一 | 【定員制】32名<br>パワーヨーガ<br>13:30-14:00<br>岸川 ゆき           | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>リセット<br>骨盤<br>13:15-14:00<br>Satomi |          | 【定員制】35名<br>ハーモニズム<br>12:40-13:10<br>御手洗 香代           | 【定員制】21名<br>バレエ<br>13:25-13:55<br>KAKO                 |                                                                |          | 【定員制】35名<br>グループパワー<br>12:25-12:55<br>Obi    | 【定員制】32名<br>美脊柱ヨーガ<br>12:30-13:10<br>外川 朝子      | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>13:00-13:45<br>浅賀 麻実   |          | ★予約不要<br>スイムスクール<br>(定員24名)<br>13:15-13:45    | 【定員制】27名<br>ウェーピング<br>13:00-13:10          | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>13:30-14:15<br>大山 幸子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>13:30-14:15<br>森 奈緒           |           |                                             | 【定員制】20名<br>T-crush30(奇数週)<br>アクアダンス(偶数週)<br>(定員48名)<br>13:35-14:05 既席 | 【定員制】20名<br>VOLTBOX<br>13:10-13:40<br>谷山 龍平        | 【定員制】32名<br>トラディショナルヨーガ<br>13:20-13:50<br>MARIKO     | 【定員制】35名<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>13:30-14:10<br>岸川 ゆき | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>13:50-14:20<br>浅見 由紀子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>14:10-14:55<br>原田 正美 |                                               | 13:30 |       |
| 14:00 | 【定員制】40名<br>グループファイト<br>14:15-14:45<br>原田 征哉                | 【定員制】32名<br>トラディショナルヨーガ<br>14:15-14:45<br>岸川 ゆき      | 【定員制】20名<br>ホットスタイル<br>ピラティス<br>14:30-15:15<br>福永 恭子      |          | 【定員制】40名<br>ZUMBA<br>14:30-15:15<br>小山 江里子            | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>14:30-15:00<br>美宅 玲子   | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>14:30-15:15<br>御手洗 香代 |          | 【定員制】40名<br>グループグルーヴ<br>14:15-14:45<br>小坂 仁美 | 【定員制】32名<br>トラディショナルヨーガ<br>14:25-14:55<br>浅賀 麻実 | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>14:45-15:55<br>森 奈緒    |          | ★予約不要<br>スイムスクール<br>(定員24名)<br>14:45-15:55    | 【定員制】27名<br>ストレッチボール<br>14:45-15:55        | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>14:45-15:55<br>MARIKO | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>15:00-15:30<br>長谷川 なこみ |           |                                             | 【定員制】40名<br>グループグルーヴ<br>15:00-15:45<br>小坂 仁美                           | 【定員制】20名<br>メガロスミライク<br>【キッズ】<br>15:00-16:00       | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>アドバンス<br>15:30-16:15<br>MARIKO | 【定員制】30名<br>TOBIPPA<br>15:30-16:00<br>木坂 碧      | 【登録制】<br>1.3週目 ランニング<br>2.4週目 ウォーキング<br>15:25-15:55    | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>15:50-16:20<br>浅見 由紀子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>16:10-16:40 |       | 14:00 |
| 14:30 | 【定員制】40名<br>グループファイト<br>14:15-14:45<br>原田 征哉                | 【定員制】32名<br>トラディショナルヨーガ<br>14:15-14:45<br>岸川 ゆき      | 【定員制】20名<br>ホットスタイル<br>ピラティス<br>14:30-15:15<br>福永 恭子      |          | 【定員制】40名<br>ZUMBA<br>14:30-15:15<br>小山 江里子            | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>14:30-15:00<br>美宅 玲子   | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>14:30-15:15<br>御手洗 香代 |          | 【定員制】40名<br>グループグルーヴ<br>14:15-14:45<br>小坂 仁美 | 【定員制】32名<br>トラディショナルヨーガ<br>14:25-14:55<br>浅賀 麻実 | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>14:45-15:55<br>森 奈緒    |          | ★予約不要<br>スイムスクール<br>(定員24名)<br>14:45-15:55    | 【定員制】27名<br>ストレッチボール<br>14:45-15:55        | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>14:45-15:55<br>MARIKO | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>15:00-15:30<br>長谷川 なこみ |           |                                             | 【定員制】40名<br>グループグルーヴ<br>15:00-15:45<br>小坂 仁美                           | 【定員制】20名<br>メガロスミライク<br>【キッズ】<br>15:00-16:00       | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>アドバンス<br>15:30-16:15<br>MARIKO | 【定員制】30名<br>TOBIPPA<br>15:30-16:00<br>木坂 碧      | 【登録制】<br>1.3週目 ランニング<br>2.4週目 ウォーキング<br>15:25-15:55    | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>15:50-16:20<br>浅見 由紀子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>16:10-16:40 |       | 14:30 |
| 15:00 | 【定員制】40名<br>グループファイト<br>14:15-14:45<br>原田 征哉                | 【定員制】32名<br>トラディショナルヨーガ<br>14:15-14:45<br>岸川 ゆき      | 【定員制】20名<br>ホットスタイル<br>ピラティス<br>14:30-15:15<br>福永 恭子      |          | 【定員制】40名<br>ZUMBA<br>14:30-15:15<br>小山 江里子            | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>14:30-15:00<br>美宅 玲子   | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>14:30-15:15<br>御手洗 香代 |          | 【定員制】40名<br>グループグルーヴ<br>14:15-14:45<br>小坂 仁美 | 【定員制】32名<br>トラディショナルヨーガ<br>14:25-14:55<br>浅賀 麻実 | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>14:45-15:55<br>森 奈緒    |          | ★予約不要<br>スイムスクール<br>(定員24名)<br>14:45-15:55    | 【定員制】27名<br>ストレッチボール<br>14:45-15:55        | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>14:45-15:55<br>MARIKO | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ベッシュ<br>(中級クラス)<br>15:00-15:30<br>長谷川 なこみ |           |                                             | 【定員制】40名<br>グループグルーヴ<br>15:00-15:45<br>小坂 仁美                           | 【定員制】20名<br>メガロスミライク<br>【キッズ】<br>15:00-16:00       | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>アドバンス<br>15:30-16:15<br>MARIKO | 【定員制】30名<br>TOBIPPA<br>15:30-16:00<br>木坂 碧      | 【登録制】<br>1.3週目 ランニング<br>2.4週目 ウォーキング<br>15:25-15:55    | 【定員制】32名<br>ボディデザイン<br>ピラティス<br>15:50-16:20<br>浅見 由紀子  | 【定員制】20名<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>16:10-16:40 |       |       |