2024/7月
メガロス中延スケジュール

・状況により変更(内容・定員・時間)する可能性がございます
・【映像】レッスンは予約不要です。
・代行についてはHP、または店舗に設置してあるタブレットにてご確認いただけます。

更新日
2024/5/31

通常営業開始 7:00

月曜日

スタジオA

- 7:15~7:45 【映像】 Group Centergy 30
- 【定員制:30名】 10:00~10:40 エンジョイエアロ40 玉木陽
- 【定員制:30名】 10:55~11:25 Group Groove 30 玉木陽
- 【定員制:30名】 11:40~12:10 Group Fight 30 玉木陽
- 【定員制:30名】 12:25~12:55 太極拳30 田中由紀
- 【定員制:30名】 13:10~13:40 気功30 田中由紀
- 【登録者限定スクール】 13:55~14:55 REBONES Fit スクール 今野晴夫
- 【定員制:30名】 15:10~15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎
- 16:15~17:15 キッズダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：年長～小学2年
- 17:20~18:20 ジュニアダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：小学2年～4年
- 【定員制:30名】 18:50~19:35 カーディオダンス45 高山英士
- 【定員制:30名】 19:50~20:35 ZUMBA（45分クラス） 長谷川なこみ
- 【定員制:22名】 20:50~21:20 VOLTJUMP30 RIHO
- 【定員制:26名】 21:45~22:05 VOLTBOX20 RIHO
- 【定員制:26名】 22:20~22:40 VOLTBOX20 RIHO

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:10~10:40 ホットヨーガ・ベーシック30 相坂しのぶ
- 【定員制:20名】 11:15~12:00 ホットスタイルピラティス45 相坂しのぶ
- 【定員制:20名】 12:45~13:15 ホットヨーガ・ベーシック30 齋藤こず恵
- 【定員制:20名】 ※女性専用※14:00~14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 齋藤こず恵
- 16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象：小学1年～小学6年
- 【定員制:20名】 18:00~18:30 ホットヨーガ・ベーシック30 yumi
- 【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨーガ・アドバンス30 yumi
- 【定員制:17名】※低温 ※女性専用※19:50~20:20 infinity flow RIHO
- 【定員制:20名】 21:00~21:45 ホットヨーガ・パワーベーシック45 福永恭子

火曜日

スタジオA

- 予約不要 7:15~7:45 【映像】 Group Fight 30
- 【定員制:30名】 10:00~10:45 トラディショナルヨーガ45 綱島美智子
- 【定員制:30名】 11:15~12:00 ヴォーカリズム45 片山貴子
- 【定員制:30名】 12:15~12:45 ハーモニズム30 片山貴子
- 【定員制:30名】 13:15~13:45 気功30 名古屋勉
- 【定員制:30名】 14:00~14:30 武術気功30 名古屋勉
- 【定員制:30名】 15:10~15:55 ペルヴィックストレッチ(45分) 遠藤孝子
- 16:15~17:15 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年
- 17:20~18:20 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年
- 【定員制:22名】 19:30~20:00 TOBIPPA 30 染野真琴
- 【定員制:22名】 20:15~20:45 VOLTJUMP 30 染野真琴
- 【定員制:30名】 21:05~21:35 Group Groove 30 染野真琴
- 【定員制:30名】 21:50~22:20 Group Blast 30 進藤藍子

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:20~10:50 ホットヨーガ・ベーシック30 田中真紀
- 【定員制:20名】 11:30~12:00 ホットヨーガ・パワーベーシック30 綱島美智子
- 【定員制:20名】 12:25~12:55 ホットヨーガ・リセット腰痛30 綱島美智子
- 【定員制:20名】 13:45~14:30 ホットスタイルピラティス45 遠藤孝子
- 16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象：小学1年～小学6年
- 【定員制:20名】 18:55~19:40 デトックスワークアウト（45分） 岡橋優子
- 【定員制:20名】※低温 ※女性専用※ 20:00~20:30 ピラティス30 福永恭子
- 【定員制:20名】※低温 21:00~21:30 ホットヨーガリセット・冷えむくみ30 福永恭子

水曜日

スタジオA

- 予約不要 7:15~7:45 【映像】 Group Power 30
- キッズスクール ～ベビーミライク～ 10:00~10:45 対象：10ヶ月～3歳
- 【定員制:30名】 11:20~11:50 バレエ30 楓沙樹
- 【定員制:30名】 12:05~12:35 Warm up for DANCE 30 楓沙樹
- 【定員制:30名】 12:45~13:30 ジャズダンス45 楓沙樹
- 【定員制:30名】 13:50~14:35 フラダンス45 町田あけみ
- 【定員制:30名】 15:10~15:55 ZUMBA（45分クラス） 芦川礼子
- 16:15~17:15 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年
- 17:20~18:20 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年
- 【定員制:12名】 ※女性専用※19:10~19:40 infinity kick 染野真琴
- 【定員制:30名】 20:10~20:40 WORKOUT-hitsong- 村井一穂
- 【定員制:30名】 21:00~21:30 Group Power 30 村井一穂
- 【定員制:30名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:10~10:40 ホットヨーガ・ベーシック30 やすおかともこ
- 【定員制:20名】 ※女性専用※11:10~11:55 ホットヨーガリセット骨盤45 やすおかともこ
- 【定員制:20名】 12:50~13:20 ホットヨーガ・ベーシック30 秋野朝美
- 【定員制:20名】 13:50~14:20 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 秋野朝美
- 16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象：小学1年～小学6年
- 【定員制:20名】 17:45~18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 AUM（アウム）
- 【定員制:20名】 ※女性専用※19:00~19:30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 yumi
- 【定員制:20名】 20:00~20:45 ホットヨーガ・アドバンス45 福永恭子
- 【定員制:20名】 21:15~21:45 ホットヨーガリセット・肩こり30 福永恭子

木曜日

スタジオA

- 予約不要 7:15~7:45 【映像】 Group Blast 30
- 【定員制:30名】 10:00~10:45 ヴォーカリズム45 張ひろみ
- 【定員制:30名】 11:10~11:40 バレトン ソール シンセシス 30 松山亜紀子
- 【定員制:30名】 12:00~12:30 トラディショナルヨーガ30 松山亜紀子
- 【定員制:30名】 12:50~13:20 健美操30 菊池久美
- 【定員制:30名】 13:50~14:35 カーディオダンス45 小松真太郎
- 【定員制:30名】 15:00~15:30 やさしいピラティス30 菊池久美
- 16:15~17:15 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年
- 17:20~18:20 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年
- 【定員制:30名】 18:55~19:25 Group Fight 30 佐々木悠
- 【定員制:12名】 ※女性専用※19:50~20:20 infinity kick 佐々木悠
- 【定員制:26名】 20:35~20:55 VOLTBOX20 佐々木悠
- 【定員制:13名】 ※ビギナークラス 21:15~21:35 VOLTBOX20 今野晴夫
- 【定員制:30名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:05~10:35 ホットヨーガリセット・腰痛30 【中温】松山亜紀子
- 【定員制:20名】 11:00~11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 yumi
- 【定員制:20名】 12:10~12:40 ホットヨーガ・ベーシック30 yumi
- 【定員制:20名】 13:00~13:30 ホットヨーガ・アドバンス30 成田瑞穂
- 【定員制:20名】 13:50~14:20 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 菊池久美
- 16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象：小学1年～小学6年
- 【定員制:20名】 18:00~18:45 ホットヨーガ・ベーシック45 しのざきゆうこ
- 【定員制:20名】 19:15~19:45 ホットヨーガ・リセット腰痛30 しのざきゆうこ
- 【定員制:20名】※低温 20:15~21:00 ピラティス45 福永恭子

土曜日

スタジオA

- キッズ体育スクール ～ミライク～ 8:15~9:15 対象：3歳～小学1年
- キッズ体育スクール ～ミライク～ 9:20~10:20 対象：3歳～小学1年
- キッズスクール ～ベビーミライク～ 10:30~11:15 対象：10ヶ月～3歳
- 【定員制:30名】 11:35~12:05 Group Power 30 村井一穂
- 【定員制:30名】 12:25~12:55 Group Blast 30 進藤藍子
- 【定員制:30名】 13:30~14:00 ピラティス30 遠藤孝子
- 【定員制:30名】 ※女性専用※14:20~14:50 infinity flow RIHO
- 【定員制:22名】 15:20~15:50 VOLTJUMP30 RIHO
- 16:15~17:15 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年
- 17:20~18:20 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:00~10:30 ホットヨーガリセット・冷えむくみ30 Mirei
- 【定員制:20名】 11:00~11:45 ホットヨーガ・アドバンス45 Mirei
- 【定員制:20名】 12:00~12:30 ホットヨーガ・アドバンス30 モニカ
- 【定員制:20名】 12:45~13:15 ホットヨーガ・ベーシック30 モニカ
- 【定員制:17名】 13:30~14:00 VOLTDRUM30 進藤藍子
- 【定員制:20名】 14:20~15:05 ホットペルヴィックストレッチ45 遠藤孝子

日曜日

スタジオA

- キッズ体育スクール ～ミライク～ 8:15~9:15 対象：3歳～小学1年
- ジュニア体育スクール ～ミライク～ 9:20~10:20 対象：年長～小学3年
- 【定員制:30名】 10:40~11:25 Group groove 45 染野真琴
- 【定員制:22名】 11:45~12:15 TOBIPPA30 染野真琴
- 【定員制:26名】 12:35~12:55 VOLTBOX20 村井一穂
- 【定員制:30名】 13:15~13:45 Group Fight 30 村井一穂
- 14:00~15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：年中～小学2年
- 15:00~16:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象：小学3年～中学生
- 16:15~17:15 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年
- 17:20~18:20 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:15~10:45 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 齋藤こず恵
- 【定員制:20名】 11:15~12:00 ホットヨーガパワー・ベーシック45 齋藤こず恵
- 【定員制:20名】 13:40~14:10 ホットヨーガ・ベーシック30 福永恭子
- 【定員制:20名】 14:40~15:10 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子
- 【定員制:20名】 ※女性専用※15:40~16:10 ホットヨーガリセット・骨盤30 しのざきゆうこ
- 【定員制:20名】 16:40~17:25 ホットヨーガ・ベーシック45 しのざきゆうこ

□ 初めての方も安心してご参加できるクラス
□ 前回との変更クラス
□ 女性専用クラス
□ 登録者限定スクールクラス
□ バーチャル【映像】レッスン
□ ホットスタジオフリー利用時間

スタジオ予約について

＜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、Aスタジオはレッスン開始10分前から、ホットスタジオはレッスン開始5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。
＜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へメールにてお知らせいたします。

通常営業終了 23：30 ※セキュリティーカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用いただけます。

営業終了時間 23:30
※セキュリティーカードをお持ちでも、
ご利用時間は23:30までとなります。

通常営業終了 23：30
※セキュリティーカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用いただけます。

ロッカールーム・お風呂・契約ロッカー・2Fラウンジご利用は23:30までです。お時間までにご退室をお願いいたします。（23:30以降のご利用にはセキュリティーカードが必要です。）