2024/10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
・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。
・サークルのご参加には登録が必要です。

更新日
2024/9/17

月曜日

スタジオA

【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: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

【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】
15:00~15:45
ベルヴィックストレッチ(45分)
遠藤孝子

16:00~17:00
キッズ体育スクール
~ミライク~
対象：3歳~小学1年

17:00~18:00
ジュニア体育スクール
~ミライク~
対象：年長~小学3年

18:00~19:00
ミライクRUN
~ミライク~
対象：小学3年~中学1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】
13:35~14:20
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:30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

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】
15:00~15:45
ZUMBA（45分クラス）
芦川礼子

16:00~17:00
キッズ体育スクール
~ミライク~
対象：3歳~小学1年

17:00~18:00
ジュニア体育スクール
~ミライク~
対象：年長~小学3年

登録料：無料
1・3・5週目：ランニング＆ウォーキング
2・4週目：ボディメイク

【登録:30名】
19:10~19:40
サークル
佐々木悠

【定員制:26名】
20:05~20:35
VOLTBOX30
佐藤圭祐

【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

【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

【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

16:00~17:00
キッズ体育スクール
~ミライク~
対象：3歳~小学1年

17:00~18:00
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・アドバンス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】
15:15~15:45
VOLTJUMP30
RIHO

16:00~17:00
キッズ体育スクール
~ミライク~
対象：3歳~小学1年

17:00~18:00
ジュニア体育スクール
~ミライク~
対象：年長~小学3年

18:00~19:00
ミライクRUN
~ミライク~
対象：小学3年~中学1年

□ 初めての方も安心してご参加できるクラス
□ 女性専用クラス
□ バーチャル【映像】レッスン

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
松山 亜紀子

【定員制:20名】
10:50~11:20
ホットヨーガ・ベーシック30
松山 亜紀子

【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
ホットベ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】
10:45~11:15
Group Blast 30
染野真琴

【定員制:30名】
11:35~12:05
Group Fight 30
村井一穂

【定員制:26名】
12:35~12:55
VOLTBOX20 小川由頼

【定員制:26名】
13:15~13:35
VOLTBOX20 小川由頼

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

16:00~17:00
キッズ体育スクール
~ミライク~
対象：3歳~小学1年

17:00~18:00
ジュニア体育スクール
~ミライク~
対象：年長~小学3年

【登録:30名】
18:30~19:00
サークル
今野晴夫

登録料：無料
1・3・5週目：ボディメイク
2・4週目：ランニング＆ウォーキング

□ 前回との変更クラス
□ 登録者限定スクールクラス
□ ホットスタジオフリー利用時間

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(低温)
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

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。

通常営業開始 7:00

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。）