

2024/11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)する可能性があります
 ・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ください。
 ・サークルのご参加には登録が必要です。

更新日
2024/10/1

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ
	通常営業開始 7:00											
7:00												
7:30												
8:00												
8:30									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～ 8:15～9:15 対象:3歳～小学1年	
9:00												
9:30												
10:00	【定員制:30名】 10:00～10:40 エンジョイエアPO4 玉木麗	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨガ・ガ・ベシック30 相原しのぶ	【定員制:30名】 10:00～10:45 トランスショナルヨガ45 網島美智子	【定員制:20名】 10:20～10:50 ホットヨガ・ガ・ベシック30 田中麗紀	キッズスクール ～ベビミライク～ 10:00～10:45 対象:10ヶ月～3歳	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨガ・ガ・ベシック30 やすおかとむこ	【定員制:30名】 10:00～10:45 ヴォーカリズム45 張ひろみ	【定員制:20名】 10:05～10:35 ホットヨガ・ガ・ベシック30 【中延】山松聖紀子	【定員制:20名】 10:00～10:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 松山 亜紀子	【定員制:20名】 10:00～10:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 松山 亜紀子	【定員制:20名】 10:15～10:45 ホットヨガ・ガ・ベシック30(低減)	【定員制:20名】 10:15～10:45 簡藤こ恵
10:30	【定員制:30名】 10:55～11:25 Group Groove 30 玉木麗	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットスタイルビラテクス45 相原しのぶ	【定員制:30名】 11:15～12:00 ヴォーカリズム45 片山真子	【定員制:20名】 11:30～12:00 ホットヨガ・ガ・ベシック30 網島美智子	【定員制:30名】 11:20～11:50 バレエ30 観沙樹	【定員制:20名】 11:10～11:55 ホットヨガ・ガ・ベシック45 やすおかとむこ	【定員制:30名】 11:10～11:40 バレトン ソール シンセシス 30 松山聖紀子	【定員制:20名】 11:00～11:45 ホットヨガ・ガ・ベシック45 yumi	【定員制:20名】 10:50～11:20 ホットヨガ・ガ・ベシック30 松山 亜紀子	【定員制:20名】 10:50～11:20 ホットヨガ・ガ・ベシック30 松山 亜紀子	【定員制:30名】 10:45～11:15 Group Blast 30 池野真琴	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットヨガ・ガ・ベシック45 簡藤こ恵
11:00	【定員制:30名】 11:40～12:10 Group Fight 30 玉木麗	【定員制:20名】 12:15～12:45 ハーモニズム30 片山真子	【定員制:30名】 12:15～12:45 ハーモニズム30 片山真子	【定員制:20名】 12:25～12:55 ホットヨガ・ガ・ベシック30 網島美智子	【定員制:30名】 12:05～12:35 Warm up for DANCE 30 観沙樹	【定員制:20名】 12:50～13:20 ホットヨガ・ガ・ベシック30 秋野朝美	【定員制:30名】 12:00～12:30 トランスショナルヨガ30 松山聖紀子	【定員制:20名】 12:10～12:40 ホットヨガ・ガ・ベシック30 yumi	【定員制:30名】 12:25～12:55 Group Blast 30 池野真琴	【定員制:20名】 12:00～12:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 三上 玉木麗	【定員制:26名】 12:35～12:55 VOLTBOX20 小川由穂	【定員制:20名】 12:45～13:15 ホットヨガ・ガ・ベシック30 三上 玉木麗
12:00	【定員制:30名】 13:10～13:40 Group Fight 30 玉木麗	【定員制:20名】 13:15～13:45 ホットヨガ・ガ・ベシック30 簡藤こ恵	【定員制:30名】 13:15～13:45 ホットヨガ・ガ・ベシック30 簡藤こ恵	【定員制:20名】 13:35～14:20 ホットスタイルビラテクス45 遠藤孝子	【定員制:30名】 12:45～13:30 ジャズダンス45 観沙樹	【定員制:20名】 12:50～13:20 ホットヨガ・ガ・ベシック30 秋野朝美	【定員制:30名】 12:50～13:20 健美操30 菊池久美	【定員制:20名】 13:00～13:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 成田瑞穂	【定員制:30名】 13:30～14:00 ビラテクス30 池野真琴	【定員制:17名】 13:30～14:00 VOLTDRUM30 池野真琴	【定員制:26名】 13:15～13:35 VOLTBOX20 小川由穂	【定員制:20名】 13:40～14:10 ホットヨガ・ガ・ベシック30 福永美子
12:30	【定員制:30名】 13:55～14:55 REBONES Fit スクール 今野晴夫	【定員制:20名】 ※女性専用※14:00～14:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 簡藤こ恵	【定員制:30名】 14:00～14:30 武術気功30 名古屋鮎	【定員制:30名】 13:50～14:20 ホットスタイルビラテクス45 遠藤孝子	【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨガ・ガ・ベシック30 秋野朝美	【定員制:20名】 13:50～14:35 カ・デオダンス45 小松真太郎	【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨガ・ガ・ベシック30 菊池久美	【定員制:20名】 14:20～15:00 infini flow RIHO	【定員制:30名】 ※女性専用※14:20～14:50 infini flow RIHO	【定員制:20名】 14:20～15:00 ホットヨガ・ガ・ベシック45 遠藤孝子	【定員制:20名】 14:00～15:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象:年中～小学2年	【定員制:20名】 14:40～15:10 ホットヨガ・ガ・ベシック30 福永美子
13:00	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎	【定員制:20名】 15:00～15:45 ペルヴィッシュストレッチ(45分) 遠藤孝子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ペルヴィッシュストレッチ(45分) 遠藤孝子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA (45分クラス) 片山真子	【定員制:30名】 15:00～15:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 秋野朝美	【定員制:20名】 15:00～15:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 秋野朝美	【定員制:30名】 15:00～15:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 秋野朝美	【定員制:20名】 15:15～15:45 VOLTJUMP30 RIHO	【定員制:22名】 15:15～15:45 VOLTJUMP30 RIHO	【定員制:20名】 15:00～16:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象:小学3年～中学生	【定員制:20名】 ※女性専用※15:40～16:10 ホットヨガ・ガ・ベシック30 しのぶきゆこ	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
13:30	【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:20名】 ※女性専用※14:00～14:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 簡藤こ恵	【定員制:30名】 14:00～14:30 武術気功30 名古屋鮎	【定員制:30名】 13:50～14:20 ホットスタイルビラテクス45 遠藤孝子	【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨガ・ガ・ベシック30 秋野朝美	【定員制:20名】 13:50～14:35 カ・デオダンス45 小松真太郎	【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨガ・ガ・ベシック30 菊池久美	【定員制:20名】 14:20～15:00 infini flow RIHO	【定員制:30名】 ※女性専用※14:20～14:50 infini flow RIHO	【定員制:20名】 14:20～15:00 ホットヨガ・ガ・ベシック45 遠藤孝子	【定員制:20名】 14:00～15:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象:年中～小学2年	【定員制:20名】 14:40～15:10 ホットヨガ・ガ・ベシック30 福永美子
14:00	【定員制:30名】 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】 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:30名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:30名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:30名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
14:30	【定員制:30名】 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:20名】 18:00～18:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 yumi	【定員制:30名】 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:20名】 17:45～18:30 ホットヨガ・ガ・ベシック45 AUM	【定員制:20名】 18:55～19:25 Group Fight 30 佐々木悠	【定員制:20名】 18:55～19:25 Group Fight 30 佐々木悠	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨガ・ガ・ベシック30 しのぶきゆこ	【定員制:20名】 18:00～18:45 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ	【定員制:20名】 18:00～19:00 ミライクRUN ～ジュニア～ 対象:小学3年～小学1年	【定員制:20名】 18:00～19:00 ミライクRUN ～ジュニア～ 対象:小学3年～小学1年	【登録者:30名】 18:30～19:00 サークル 今野晴夫	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
14:30	【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:20名】 19:00～19:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 yumi	【定員制:22名】 19:30～20:00 TOBIPPA 30 池野真琴	【定員制:20名】 19:10～19:40 チアックスワークアウト (45分) 岡橋優	【登録者:30名】 19:10～19:40 サークル 佐々木悠	【定員制:20名】 ※女性専用※19:00～19:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 yumi	【定員制:12名】 19:15～19:45 infini kick 佐々木悠	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨガ・ガ・ベシック30 しのぶきゆこ	【定員制:20名】 19:30～20:00 infini flow RIHO	【定員制:20名】 19:30～20:00 infini flow RIHO	【定員制:20名】 19:30～20:00 infini flow RIHO	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
15:00	【定員制:30名】 20:00～21:00 VOLTJUMP30 RIHO	【定員制:20名】 21:00～21:45 ホットヨガ・ガ・ベシック45 福永美子	【定員制:30名】 21:05～21:35 Group Groove 30 池野真琴	【定員制:20名】 21:00～21:30 ホットヨガ・ガ・ベシック45 福永美子	【定員制:26名】 20:05～20:35 VOLTBOX30 佐々木悠	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨガ・ガ・ベシック45 福永美子	【定員制:26名】 20:05～20:35 VOLTBOX20 佐々木悠	【定員制:20名】 20:15～21:00 VOLTBOX20 今野晴夫	【定員制:20名】 20:15～21:00 VOLTBOX20 今野晴夫	【定員制:20名】 20:15～21:00 VOLTBOX20 今野晴夫	【定員制:20名】 20:15～21:00 VOLTBOX20 今野晴夫	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
15:30	【定員制:26名】 21:45～22:05 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:20名】 21:50～22:20 Group Blast 30 池野真琴	【定員制:30名】 21:50～22:20 Group Blast 30 池野真琴	【定員制:30名】 21:50～22:20 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 21:50～22:20 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 21:50～22:20 Group Power 30 村井一穂	【定員制:13名】 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	【定員制:20名】 21:55～22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:20名】 21:55～22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:20名】 21:55～22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:20名】 21:55～22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
16:00	【定員制:30名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:26名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:30名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:30名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:30名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:30名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:30名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:22名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:22名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:22名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:22名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
16:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:26名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
17:00	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:26名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
17:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:26名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
18:00	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:26名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
18:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:26名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
19:00	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:26名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨガ・ガ・ベシック45 しのぶきゆこ
19:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:26名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【定員制:30名】 23:00～23:30 通常営業終了 23:30	【					