

# 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									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		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	
10:00	<b>【定員制:30名】</b> 10:00～10:40 エンジョイエアPO40 玉木麗	<b>【定員制:20名】</b> 10:10～10:40 ホットヨガ・ガ・ベシック30 相原しのぶ	<b>【定員制:30名】</b> 10:00～10:45 トランスショナルヨガ45 網島美智子	<b>【定員制:20名】</b> 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	<b>【定員制:20名】</b> 10:10～10:40 ホットヨガ・ガ・ベシック30 やすおかとむこ	<b>【定員制:30名】</b> 10:00～10:45 ヴォーカリズム45 張ひろみ	<b>【定員制:20名】</b> 10:05～10:35 ホットヨガ・ガ・ベシック30 【中延】山松聖紀子	<b>【定員制:20名】</b> 10:00～10:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 松山 亜紀子	<b>【定員制:20名】</b> 10:00～10:30 ホットヨガ・ガ・ベシック30 松山 亜紀子	<b>【定員制:20名】</b> 10:15～10:45 ホットヨガ・ガ・ベシック30(低減) 藤原こ恵	
10:30	<b>【定員制:30名】</b> 10:55～11:25 Group Groove 30 玉木麗	<b>【定員制:20名】</b> 11:15～12:00 ホットスタイルビラテス45 相原しのぶ	<b>【定員制:30名】</b> 11:15～12:00 ヴォーカリズム45 片山貴子	<b>【定員制:20名】</b> 11:30～12:00 ホットヨガ・ガ・ベシック30 網島美智子	<b>【定員制:30名】</b> 11:20～11:50 バレエ30 観沙樹	<b>【定員制:20名】</b> 11:10～11:55 ホットヨガ・ガ・ベシック45 やすおかとむこ	<b>【定員制:30名】</b> 11:10～11:40 バレトン ソール シンセシス 30 松山聖紀子	<b>【定員制:20名】</b> 11:00～11:45 ホットヨガ・ガ・ベシック45 yumi	<b>【定員制:30名】</b> 11:35～12:05 Group Power 30 村井一穂	<b>【定員制:20名】</b> 10:50～11:20 ホットヨガ・ガ・ベシック30 松山 亜紀子	<b>【定員制:30名】</b> 10:45～11:15 Group Blast 30 染野真琴	<b>【定員制:20名】</b> 11:15～12:00 ホットヨガ・ガ・ベシック45 藤原こ恵
11:00	<b>【定員制:30名】</b> 11:40～12:10 Group Fight 30 玉木麗	<b>【定員制:20名】</b> 12:15～12:45 ハーモニズム30 片山貴子	<b>【定員制:30名】</b> 12:15～12:45 ハーモニズム30 片山貴子	<b>【定員制:20名】</b> 12:25～12:55 ホットヨガ・ガ・ベシック30 網島美智子	<b>【定員制:30名】</b> 12:05～12:35 Warm up for DANCE 30 観沙樹	<b>【定員制:20名】</b> 12:50～13:20 ホットヨガ・ガ・ベシック30 秋野朝美	<b>【定員制:30名】</b> 12:00～12:30 トランスショナルヨガ30 松山聖紀子	<b>【定員制:20名】</b> 12:10～12:40 ホットヨガ・ガ・ベシック30 yumi	<b>【定員制:30名】</b> 12:25～12:55 Group Blast 30 藤原麻子	<b>【定員制:20名】</b> 12:00～12:30 ホットヨガ・アドバンス30 三上 二上	<b>【定員制:26名】</b> 12:35～12:55 VOLTBOX20 小川由穂	<b>【定員制:20名】</b> 12:45～13:15 ホットヨガ・ベシック30 モエカ
12:00	<b>【定員制:30名】</b> 13:10～13:40 気功30 田中麗紀	<b>【定員制:20名】</b> 12:45～13:15 ホットヨガ・ガ・ベシック30 藤原こ恵	<b>【定員制:30名】</b> 13:15～13:45 気功30 田中麗紀	<b>【定員制:20名】</b> 13:35～14:20 ホットスタイルビラテス45 遠藤孝子	<b>【定員制:30名】</b> 12:45～13:30 ジャズダンス45 観沙樹	<b>【定員制:20名】</b> 13:50～14:20 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 秋野朝美	<b>【定員制:30名】</b> 12:50～13:20 健美操30 菊池久美	<b>【定員制:20名】</b> 13:00～13:30 ホットヨガ・アドバンス30 成田瑞穂	<b>【定員制:30名】</b> 13:30～14:00 ビラテス30 進藤麻子	<b>【定員制:17名】</b> 13:30～14:00 VOLTDRUM30 進藤麻子	<b>【定員制:26名】</b> 13:15～13:35 VOLTBOX20 小川由穂	<b>【定員制:20名】</b> 13:40～14:10 ホットヨガ・ベシック30 福永美子
13:00	<b>【定員制:30名】</b> 13:55～14:55 REBONES Fit スクール 今野晴夫	<b>【定員制:20名】</b> ※女性専用※14:00～14:30 ホットヨガ・アドバンス30 藤原こ恵	<b>【定員制:30名】</b> 14:00～14:30 武術気功30 名古屋鮎	<b>【定員制:30名】</b> 13:50～14:20 ホットスタイルビラテス45 遠藤孝子	<b>【定員制:30名】</b> 13:50～14:35 フラダンス45 司田あけみ	<b>【定員制:20名】</b> 13:50～14:35 カ・ディオダンス45 小松真太郎	<b>【定員制:20名】</b> 13:50～14:20 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 菊池久美	<b>【定員制:20名】</b> 14:20～15:00 infini flow RIHO	<b>【定員制:30名】</b> ※女性専用※14:20～14:50 infini flow RIHO	<b>【定員制:20名】</b> 14:20～15:05 ホットベリウィックストレッツ45 遠藤孝子	<b>【定員制:20名】</b> 14:00～15:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象:年長～小学2年	<b>【定員制:20名】</b> 14:40～15:10 ホットヨガ・アドバンス30 福永美子
14:00	<b>【定員制:30名】</b> 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎	<b>【定員制:30名】</b> 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	<b>【定員制:30名】</b> 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	<b>【定員制:20名】</b> 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	<b>【定員制:30名】</b> 15:00～15:45 ZUMBA (45分クラス) 岸川礼子	<b>【定員制:30名】</b> 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	<b>【定員制:30名】</b> 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	<b>【定員制:30名】</b> 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	<b>【定員制:22名】</b> 15:15～15:45 VOLTJUMP30 RIHO	<b>【定員制:20名】</b> 15:00～16:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象:小学3年～中学生	<b>【定員制:20名】</b> 15:40～16:10 ホットヨガ・ガ・ベシック30 しのぶきゆこ	<b>【定員制:20名】</b> 16:40～17:25 ホットヨガ・ベシック45 しのぶきゆこ
15:00	<b>【定員制:30名】</b> 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	<b>【定員制:20名】</b> 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	<b>【定員制:30名】</b> 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	<b>【定員制:20名】</b> 17:45～18:30 ホットヨガ・ベシック45 AUM	<b>【定員制:30名】</b> 18:00～18:45 ホットヨガ・ベシック45 しのぶきゆこ	<b>【定員制:30名】</b> 18:00～18:45 ホットヨガ・ベシック45 しのぶきゆこ	<b>【定員制:20名】</b> 18:00～19:00 ミライクRUN ～ミライク～ 対象:小学3年～中学1年	<b>【定員制:30名】</b> 18:00～19:00 ミライクRUN ～ミライク～ 対象:小学3年～中学1年	<b>【定員制:20名】</b> 18:30～19:00 サークル 今野晴夫	<b>【定員制:20名】</b> 18:00～19:00 サークル 今野晴夫	<b>【定員制:20名】</b> 18:30～19:00 サークル 今野晴夫	<b>【定員制:20名】</b> 18:30～19:00 サークル 今野晴夫
16:00	<b>【定員制:30名】</b> 18:50～19:35 カーディオダンス45 高山英士	<b>【定員制:20名】</b> 19:00～19:30 ホットヨガ・アドバンス30 yumi	<b>【定員制:22名】</b> 19:30～20:00 TOBIPPA 30 染野真琴	<b>【定員制:20名】</b> 19:10～19:40 チアックスワークアウト (45分) 岡橋優子	<b>【定員制:30名】</b> 18:55～19:25 Group Fight 30 佐々木悠	<b>【定員制:20名】</b> 18:55～19:25 Group Fight 30 佐々木悠	<b>【定員制:20名】</b> 19:15～19:45 ホットヨガ・ガ・ベシック30 しのぶきゆこ	<b>【定員制:20名】</b> 19:15～19:45 ホットヨガ・ガ・ベシック30 しのぶきゆこ	<b>【定員制:20名】</b> 19:30～20:00 infini flow RIHO	<b>【定員制:20名】</b> 19:30～20:00 infini flow RIHO	<b>【定員制:20名】</b> 19:30～20:00 infini flow RIHO	<b>【定員制:20名】</b> 19:30～20:00 infini flow RIHO
17:00	<b>【定員制:30名】</b> 20:05～21:20 VOLTJUMP30 RIHO	<b>【定員制:20名】</b> 21:00～21:45 ホットヨガ・ガ・ベシック45 福永美子	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:20名】</b> 21:00～21:30 ホットヨガ・ガ・ベシック45 福永美子	<b>【定員制:26名】</b> 20:05～20:35 VOLTBOX30 佐々木悠	<b>【定員制:20名】</b> 20:00～20:45 ホットヨガ・アドバンス45 福永美子	<b>【定員制:26名】</b> 20:05～20:55 VOLTBOX20 佐々木悠	<b>【定員制:20名】</b> 20:15～21:00 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:20名】</b> 20:15～21:00 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:20名】</b> 20:15～21:00 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:20名】</b> 20:15～21:00 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:20名】</b> 20:15～21:00 VOLTBOX20 今野晴夫
18:00	<b>【定員制:26名】</b> 21:45～22:05 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:30名】</b> 21:50～22:20 Group Blast 30 進藤麻子	<b>【定員制:30名】</b> 21:50～22:20 Group Blast 30 進藤麻子	<b>【定員制:30名】</b> 21:50～22:20 Group Blast 30 進藤麻子	<b>【定員制:30名】</b> 21:50～22:20 Group Blast 30 進藤麻子	<b>【定員制:30名】</b> 21:50～22:20 Group Blast 30 進藤麻子	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫
19:00	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫
20:00	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫
21:00	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫
22:00	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫
23:00	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:26名】</b> 22:20～22:40 VOLTBOX20 RIHO	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:30名】</b> 21:05～21:35 Group Groove 30 染野真琴	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫	<b>【定員制:13名】</b> 21:15～21:35 VOLTBOX20 今野晴夫
23:30	通常営業終了 23:30 ※セキュリティ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。											
23:30	通常営業終了 23:30 ※セキュリティ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カードが必要です。)