

2024/12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
2024/11/2

	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	予約不要 7:15~7:45 【映像】 Group Centergy 30		予約不要 7:15~7:45 【映像】 Group Fight 30		予約不要 7:15~7:45 【映像】 Group Power 30		予約不要 7:15~7:45 【映像】 Group Blast 30					
7:30												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30												
10:00	【定員制:30名】 10:00~10:40 エンジョイエア40 玉木陽	【定員制:20名】 10:10~10:40 ホットヨガ・ベーシック30 相坂しのぶ	【定員制:30名】 10:00~10:45 トラディショナルヨーガ45 網島美智子	【定員制:20名】 10:20~10:50 ホットヨガ・ベーシック30 田中真紀	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・ベーシック30 やすおかともこ	【定員制:30名】 10:00~10:45 ウォーク&ダンス45 張ひろみ	【定員制:20名】 10:05~10:35 ホットヨガリセット・腰痛30 【中温】松山亜紀子	【定員制:20名】 10:00~10:30 ホットヨガ・リセット・冷えむくみ30 松山 亜紀子	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	【定員制:20名】※低温 10:15~10:45 ホットヨガ・ウエストシェイプ30 齋藤こず恵
10:30												
11:00	【定員制:30名】 10:55~11:25 Group Groove 30 玉木陽	【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:30名】 11:15~12:00 ウォーク&ダンス45 片山貴子	【定員制:20名】 11:30~12:00 ホットヨガ・ベーシック30 網島美智子	【定員制:30名】 11:20~11:50 ハ・E30 楓沙樹	【定員制:20名】 11:10~11:40 パレソール シンセシス 30 松山亜紀子	【定員制:30名】 11:10~11:40 ホットヨガ・ベーシック45 yumi	【定員制:20名】 11:00~11:45 ホットヨガ・ベーシック30 村井一穂	【定員制:20名】 10:50~11:20 ホットヨガ・ベーシック30 松山 亜紀子	キッズスクール 〜ベビ〜ミライク〜 10:30~11:15 対象:10ヶ月~3歳	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
11:30	【定員制:30名】 11:40~12:10 Group Fight 30 玉木陽											
12:00	【定員制:30名】 12:25~12:55 太極拳30 田中由紀	【定員制:20名】 12:45~13:15 ホットヨガ・ベーシック30 齋藤こず恵	【定員制:30名】 12:15~12:45 ハーモニズム30 片山貴子	【定員制:20名】 12:25~12:55 ホットヨガ・リセット腰痛30 網島美智子	【定員制:30名】 12:05~12:35 Warm up for DANCE 30 楓沙樹	【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:20名】 12:10~12:40 ホットヨガ・ベーシック30 yumi	【定員制:30名】 11:35~12:05 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 12:00~12:30 ホットヨガ・アドバンス30 モニカ	【定員制:30名】 12:25~12:55 Group Blast 30 進藤藍子	【定員制:20名】 12:45~13:15 ホットヨガ・ベーシック30 モニカ	【定員制:26名】 12:30~12:50 VOLTBOX20 小川由頼
12:30												
13:00	【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】 13:15~13:45 名古屋勉	【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	【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】 12:45~13:30 ジャズダンス45 楓沙樹	【定員制:20名】 12:50~13:20 ホットヨガ・ベーシック30 秋野朝美	【定員制:20名】 13:00~13:30 ホットヨガ・アドバンス30 成田瑠穂	【定員制:30名】 13:30~14:00 ピラティス30 遠藤孝子	【定員制:20名】 13:00~13:30 ホットヨガ・ベーシック30 モニカ	【定員制:26名】 13:05~13:35 VOLTBOX30 小川由頼	【定員制:26名】 13:05~13:35 VOLTBOX30 小川由頼
13:30												
14:00												
14:30												
15:00	【定員制:30名】 15:10~15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎	【定員制:20名】 14:00~14:30 武術気功30 名古屋勉	【定員制:30名】 15:00~15:45 ペルヴィックスストレッチ(45分) 遠藤孝子	【定員制:30名】 15:00~15:45 ZUMBA (45分クラス) 芦川礼子	【定員制:20名】 13:50~14:20 ホットヨガ・ウエストシェイプ30 秋野朝美	【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】 13:50~14:20 ホットヨガ・ウエストシェイプ30 菊池久美	【定員制:20名】 14:20~14:50 【映像】 Group Centergy 30	【定員制:20名】 14:20~15:05 ホットベルヴィックスストレッチ45 遠藤孝子	【予約不要】 14:20~14:50 【映像】 Group Centergy 30	【定員制:20名】 14:00~15:00 空手スクール 〜キッズ〜 対象:年中~小学2年	【定員制:20名】 14:40~15:10 ホットヨガ・アドバンス30 福永恭子
15:30												
16:00												
16:30	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	【定員制:20名】 18:00~18:30 ホットヨガ・ベーシック30 yumi	【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: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: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: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: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】 17:45~18:30 ホットヨガ・ベーシック45 AUM	【定員制:20名】 18:00~18:45 ホットヨガ・リセット腰痛45 しのぎきゆうこ	【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
17:00												
17:30	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】 18:00~19:00 ミライクRUN 〜ミライク〜 対象:小学3年~中学1年	【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】 17:00~18:00 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】 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】 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】 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】 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:20名】 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:20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】 17:00~18:00 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】 16:40~17:25 ホットヨガ・ベーシック45 しのぎきゆうこ
18:00												
18:30	【定員制:30名】 18:50~19:35 カーディオダンス45 高山英士	【登録者限定スクール】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	【定員制:20名】 19:30~20:00 TOBIPPA 30 染野真琴	【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	【登録料:無料 1・3週目:ポディメイク 2・4週目:ランニング】 【登録制:30名】 19:10~19:40 サークル 佐々木悠	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・ウエストシェイプ30 yumi	【定員制:20名】 19:15~19:45 Group Fight 30 佐々木悠	【定員制:20名】 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット腰痛30 しのぎきゆうこ	【定員制:20名】 18:00~19:00 ミライクRUN 〜ミライク〜 対象:小学3年~中学1年	【登録料:無料 1・3週目:ウォーキング 2・4週目:ポディメイク】 【登録制:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	【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】 15:00~16:00 空手スクール 〜ジュニア〜 対象:小学3年~中学生
19:00												
19:30	【定員制:30名】 19:50~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【予約不要】 19:50~20:20 フリー利用	【定員制:22名】 20:05~20:35 VOLTBOX30 福永恭子	【定員制:20名】 20:05~20:35 ピラティス30 福永恭子	【定員制:26名】 20:00~20:45 VOLTBOX30 佐藤圭祐	【定員制:20名】 20:00~20:45 ホットヨガ・アドバンス45 福永恭子	【定員制:12名】 20:05~20:35 infinity kick 佐々木悠	【定員制:20名】 20:15~21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15~21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 15:15~15:45 【映像】 Group Groove30	【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】 14:40~15:10 ホットヨガ・アドバンス30 福永恭子
20:00												
20:30	【定員制:26名】 21:00~21:30 VOLTBOX30 今野晴夫	【定員制:20名】 21:00~21:45 ホットヨガ・ベーシック45 福永恭子	【定員制:30名】 21:05~21:35 Group Groove 30 染野真琴	【定員制:20名】 21:00~21:30 ホットヨガリセット・冷えむくみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:00~21:30 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 21:15~21:45 ホットヨガリセット・肩こり30 福永恭子	【定員制:13名】 21:35~21:55 VOLTBOX20 佐々木悠	【定員制:20名】 21:00~21:20 VOLTBOX20 佐々木悠	【定員制:20名】 21:00~21:20 VOLTBOX20 佐々木悠	【定員制:20名】 15:30~16:00 空手スクール 〜ジュニア〜 対象:小学3年~中学生	【定員制:20名】 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】 14:40~15:10 ホットヨガ・アドバンス30 福永恭子
21:00												
21:30	【定員制:30名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫		【定員制:30名】 21:50~22:20 Group Blast 30 進藤藍子	【定員制:30名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:30名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:30名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:30名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】 15:30~16:00 空手スクール 〜ジュニア〜 対象:小学3年~中学生	【定員制:20名】 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】 14:40~15:10 ホットヨガ・アドバンス30 福永恭子
22:00												
22:30												
23:00	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												

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。)