

# 2025/1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  
2024/12/10

	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						7:00
7:30													7:30
8:00													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	8:30
9:00													9:00
9:30													9:30
10:00	【定員制:30名】 10:00~10:40 エンジョイエアP40 玉木隆	【定員制:20名】 10:10~10:40 ホットヨガ・パワーベジック30 相板しのぶ	【定員制:30名】 10:00~10:45 トライフョナルヨガ45 中波美穂	【定員制:20名】 10:20~10:50 ホットヨガ・ベジック30 田中真紀	キッズスクール ～ペベミライク～ 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・ベジック30 やすおかともこ	【定員制:30名】 10:00~10:45 ヴォーカルズ45 濱ひろみ	【定員制:20名】※中温 10:05~10:35 ホットヨガ・ベジック30 松山亜紀子		【定員制:20名】 10:00~10:30 ホットヨガ・ガリセット・冷むむみ30 松山 亜紀子		【定員制:20名】※低溫 10:15~10:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 藤原こず恵	10:00
10:30	【定員制:30名】 10:55~11:25 Group Groove 30 玉木隆	【定員制:20名】 11:15~12:00 ホットスタイルビラテス45 相板しのぶ	【定員制:30名】 11:15~12:00 ヴォーカルズ45 片山貴子	【定員制:20名】 11:15~11:45 ホットヨガ・パワーベジック30 中波美穂	【定員制:30名】 11:20~11:50 バレエ30 観沙樹	【定員制:20名】 11:10~11:40 ホットヨガ・ガリセット・冷むむみ30 やすおかともこ	【定員制:30名】 11:10~11:40 バルトン ソール シンセシス 30 松山亜紀子	【定員制:20名】 11:00~11:45 ホットヨガ・ベジック45 yumi		【定員制:20名】 10:50~11:20 ホットヨガ・ベジック30 松山 亜紀子	【定員制:30名】 10:45~11:30 Group Blast 45 染野真琴	【定員制:20名】 11:15~12:00 ホットヨガ・ウェストシェイプ45 藤原こず恵	10:30
11:00	【定員制:30名】 11:40~12:10 Group Fight 30 玉木隆		【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】 12:05~12:35 ホットヨガ・ガリセット・冷むむみ30 中波美穂	【定員制:30名】 12:05~12:35 Warm up for DANCE 30 観沙樹	【定員制:30名】 12:10~12:40 トライフョナルヨガ30 松山亜紀子	【定員制:30名】 12:10~12:40 ホットヨガ・アドバンス30 yumi	【定員制:30名】 12:25~12:55 Group Power 30 村井一穂		【定員制:30名】 11:50~12:20 ホットヨガ・アドバンス30 モニカ	【定員制:22名】 12:40~12:55 Group Blast 30 藤原真子	【定員制:22名】 12:40~12:55 Group Blast 30 藤原真子	11:00
11:30	【定員制:30名】 13:10~13:40 Group Groove 30 玉木隆	【定員制:20名】 13:15~13:45 ホットヨガ・ベジック30 藤原真子	【定員制:30名】 13:15~13:45 気功30 名古屋純	【定員制:20名】 13:35~14:20 ホットスタイルビラテス45 遠藤孝子	【定員制:30名】 12:45~13:20 ジャズダンス45 観沙樹	【定員制:20名】 12:50~13:20 ホットヨガ・ベジック30 秋野朝美	【定員制:30名】 13:00~13:20 健美操30 菊池久美	【定員制:20名】 13:00~13:30 ホットヨガ・アドバンス30 成田瑞穂		【定員制:20名】 13:15~13:45 Group Groove 45 遠藤真子	【定員制:26名】 13:30~14:00 ピラティス30 小川由穂	【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	11:30
12:00	【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・アドバンス30 藤原こず恵	【定員制:30名】 14:00~14:30 武術気功30 名古屋純	【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】 15:00~15:30 ZUMBA (45分クラス) 岸川礼子	【定員制:30名】 15:00~15:30 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 秋野朝美	【定員制:30名】 15:00~15:30 カ・ディオダンス45 小松真太郎	【定員制:20名】 15:00~15:30 ホットヨガ・アドバンス30 菊池久美		【定員制:20名】 14:20~15:05 ホットヨガ・アドバンス30 遠藤孝子	【定員制:20名】 14:40~15:10 ホットヨガ・アドバンス30 遠藤孝子	【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	12:00
12:30	【定員制:30名】 15:10~15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎									【定員制:30名】 15:00~15:30 【映像】 Group Centergy 30	【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:20名】 16:00~17:00 キッズ体育スクール ～キッズ～ 対象: 3歳~小学1年	12:30
13:00	【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・ベジック30 yumi	【定員制:30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】 18:55~19:40 チタックスワークアウト (45分) サークル 岡崎優子	【定員制:30名】 19:10~19:40 サークル 佐々木悠	【定員制:20名】 17:45~18:30 ホットヨガ・ベジック45 AUM	【定員制:30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・ガリセット・冷むむみ30 しのぶゆかり		【定員制:20名】 18:00~18:45 ホットヨガ・ベジック45 しのぶゆかり	【登録者: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	13:00
13:30												【定員制:20名】 16:40~17:25 ホットヨガ・ベジック45 しのぶゆかり	13:30
14:00												【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: 年中~小学3年	14:00
14:30												【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: 年中~小学3年	14:30
15:00												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	15:00
15:30												【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	15:30
16:00												【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	16:00
16:30												【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: 年中~小学3年	16:30
17:00												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	17:00
17:30												【定員制:20名】 18:00~18:45 ホットヨガ・ベジック45 しのぶゆかり	17:30
18:00												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	18:00
18:30												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	18:30
19:00												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	19:00
19:30												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	19:30
20:00												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	20:00
20:30												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	20:30
21:00												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	21:00
21:30												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	21:30
22:00												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	22:00
22:30												【登録者:30名】 18:30~19:00 サークル 今野晴夫	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。												23:00
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

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。)