

2025/3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
2025/1/30

	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									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	【定員制:30名】 10:00~10:40 エンジョルエアP40 玉木隆	【定員制:20名】 10:10~10:40 ホットヨガ・バーシク30 相板しのぶ	【定員制:30名】 10:00~10:45 トライシヨナルヨーガ45 中波美穂		【定員制:20名】 10:20~10:50 ホットヨガ・バーシク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・バーシク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 椎ひろみ	【定員制:20名】※中温 10:05~10:35 ホットヨガ・バーシク30 松山亜紀子	【定員制:20名】 10:00~10:30 ホットヨガ・リセット・腰痛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
10:30									キッズスクール ～ペベミライク～ 10:30~11:15 対象: 3歳~小学3歳	【定員制:20名】 10:50~11:20 ホットヨガ・バーシク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
11:00	【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 ウォーク&ダンス45 片山貴子	【定員制:20名】 11:15~11:45 ホットヨガ・パワーバーシク30 中波美穂	【定員制:30名】 11:20~11:50 バリエ30 帆紗樹	【定員制:20名】 11:10~11:40 ※女性専用※11:10~11:55 ホットヨガ・リセット・背骨45 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・バーシク45 yumi	【定員制:30名】 11:35~12:05 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 11:50~12:20 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 村井一穂	【定員制:20名】 12:35~13:05 TOBIPPA 15 村井一穂
11:30	【定員制:30名】 11:40~12:10 Group Fight 30 玉木隆		【定員制:30名】 12:05~12:35 ホットヨガ・リセット腰痛30 中波美穂	【定員制:30名】 12:05~12:35 Warm up for DANCE 30 帆紗樹	【定員制:30名】 12:45~13:20 ホットヨガ・バーシク30 帆紗樹	【定員制:20名】 12:50~13:20 ホットヨガ・バーシク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・アドバンス30 成田瑞穂	【定員制:30名】 13:30~14:00 Group Groove 45 進藤麻子	【定員制:20名】 13:30~14:00 ピラティス30 進藤麻子	【定員制:20名】 13:40~14:10 ホットヨガ・バーシク30 福永綾子	【定員制:20名】 13:40~14:10 ホットヨガ・バーシク30 福永綾子
12:00	【定員制:30名】 12:25~12:55 水橋拳30 田中由紀	【定員制:20名】 12:45~13:15 ホットヨガ・バーシク30 藤原こず恵	【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 進藤麻子	【定員制:30名】 13:50~14:20 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 秋野朝美	【定員制:20名】 13:50~14:20 ホットヨガ・ウェストシェイプ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:20名】 13:50~14:20 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 菊池久美	【定員制:20名】 14:15~14:45 予約不要 【映像】 Group Fight 30	【定員制:20名】 14:20~15:05 ホットヨガ・リセット・腰痛45 進藤麻子	【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 福永綾子
12:30	【定員制:30名】 13:10~13:40 気功30 田中由紀		【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) 進藤麻子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00~15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00~15:30 予約不要 【映像】 Group Centergy 30	【定員制:30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】 15:40~16:10 ※女性専用※15:40~16:10 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶさゆゆこ	【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】 16:40~17:25 ホットヨガ・バーシク45 しのぶさゆゆこ
13:00	【定員制:30名】 13:15~13:45 気功30 田中由紀	【定員制:20名】 14:00~14:30 ※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】 15:00~15:30 ZUMBA (45分クラス) 岸川礼子	【定員制:20名】 17:45~18:30 ホットヨガ・バーシク45 AUM	【定員制:30名】 18:00~18:45 ホットヨガ・バーシク45 しのぶさゆゆこ	【定員制:20名】 18:00~18:45 ホットヨガ・バーシク45 しのぶさゆゆこ	【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】 18:30~19:00 予約不要 【映像】 Group Centergy 30	【定員制:20名】 18:30~19:00 予約不要 【映像】 Group Centergy 30	【定員制:20名】 18:30~19:00 予約不要 【映像】 Group Centergy 30
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											
14:00												
14:30	【定員制:30名】 15:00~15:45 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎											
15:00												
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	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	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	16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象: 小学1年~小学6年	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	16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象: 3歳~小学1年	16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象: 3歳~小学1年	16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象: 小学1年~小学6年	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	16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象: 3歳~小学1年	16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象: 3歳~小学1年	16:00~17:00 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】 18:00~18:30 ホットヨガ・バーシク30 yumi	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	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	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・バーシク45 AUM	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】 18:00~18:45 ホットヨガ・バーシク45 しのぶさゆゆこ	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	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	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	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												
18:30	【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・アドバンス30 yumi	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】 19:10~19:40 チアックスワークアウト (45分) 岡崎優子	【登録料: 無料】 1-3回目: オンライン 2-4回目: ホデイメイク	【定員制:20名】 18:55~19:40 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 yumi	【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・リセット・腰痛30 しのぶさゆゆこ	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶさゆゆこ	【登録料: 無料】 2-4回目: ホデイメイク 3回目: よほいで	【登録料: 無料】 2-4回目: ホデイメイク 3回目: よほいで	【登録料: 無料】 2-4回目: ホデイメイク 3回目: よほいで
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	【定員制:20名】 20:00~20:30 ホットヨガ・バーシク30 福永綾子	【定員制:22名】 19:50~20:20 TOBIPPA 30 染野真琴	【定員制:20名】※低溫 ※女性専用※20:00~20:30 ピラティス30 福永綾子	【定員制:26名】 20:00~20:45 ホットヨガ・アドバンス45 福永綾子	【定員制:20名】 20:00~20:45 ホットヨガ・アドバンス45 福永綾子	【定員制:22名】 20:05~20:35 TOBIPPA 30 佐々木悠	【定員制:20名】※低溫 20:15~21:00 ピラティス45 福永綾子	【定員制:20名】 20:05~20:35 TOBIPPA 30 佐々木悠	【定員制:20名】 20:15~21:00 ピラティス45 福永綾子	【定員制:20名】 20:15~21:00 ピラティス45 福永綾子	【定員制:20名】 20:15~21:00 ピラティス45 福永綾子
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・パワーバーシク45 福永綾子	【定員制:30名】 20:40~21:10 Group Groove 30 染野真琴	【定員制:20名】※低溫 21:00~21:30 ホットヨガ・リセット・冷むむみ30 今野晴夫	【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・腰痛30 福永綾子	【定員制:20名】 21:00~21:20 VOLTBOX20 佐々木悠	【定員制:26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】 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】 21:00~21:20 VOLTBOX20 佐々木悠
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】 21:30~22:00 Group Blast 30 進藤麻子	【定員制:30名】 21:30~22:00 Group Blast 30 進藤麻子	【定員制:30名】 21:55~22:30 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:30名】 21:55~22:30 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:30名】 21:55~22:30 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:13名】 ※ピラティス※21:35~21:55 VOLTBOX20 佐々木悠	【定員制:30名】 21:55~22:30 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:30名】 21:55~22:30 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:30名】 21:55~22:30 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:30名】 21:55~22:30 Group Fight 45 村井一穂
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	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。)												