2025/4月 【暫定版】
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)する可能性がございます。
・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いただけます。
・サークルのご参加には登録が必要です。

更新日
2025/3/1

通常営業開始 7:00

月曜日

スタジオA

予約不要
7:15~7:45
【映像】
Group Centergy 30

【定員制:30名】
10:00~10:40
エンジョイエアロ40
玉木陽

【定員制:30名】
10:55~11:25
Group Groove 30
玉木陽

【定員制:30名】
11:40~12:10
Group Fight 30
玉木陽

【定員制:30名】
12:25~12:55
カーディオダンス30
松本優花

予約不要【定員制:30名】
13:15~13:35
かんたんストレッチ20 今野晴夫

【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】
15:10~15:55
ZUMBA(45分クラス)
小松真太郎

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

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:30名】
18:50~19:35
カーディオダンス45
高山英士

【定員制:30名】
19:50~20:35
ZUMBA（45分クラス）
長谷川なごみ

【定員制:22名】
20:55~21:25
TOBIPPA 30
染野真琴

【定員制:30名】
21:40~22:10
Group Groove 30
染野真琴

ホットスタジオ

かんたんストレッチ20
予約不要のため、参加ご希望の方は直接スタジオへお越しください。

【定員制:20名】
10:10~10:40
ホットヨーガ・ベーシック30
相坂しのぶ

【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:20名】
12:45~13:15
ホットヨーガ・ベーシック30
齋藤こず恵

【定員制:20名】
※女性専用※14:00~14:30
ホットヨーガ・パワーアドバンス30
齋藤こず恵

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】
18:00~18:30
ホットヨーガ・ベーシック30
yumi

【定員制:20名】
19:00~19:30
ホットヨーガ・アドバンス30
yumi

【定員制:20名】
20:00~20:30
ホットヨーガ・ベーシック30
福永恭子

【定員制:20名】
21:00~21:45
ホットヨーガ・パワーベーシック45
福永恭子

火曜日

スタジオA

予約不要
7:15~7:45
【映像】
Group Fight 30

【定員制:30名】
10:00~10:45
トラディショナルヨーガ45
中波美穂

【定員制:30名】
11:15~12:00
ヴォーカルズム45
片山貴子

予約不要【定員制:30名】
12:15~12:35
かんたんストレッチ20 ひさし

【定員制:30名】
12:50~13:20
バーニングエアロ30
高木愛澄

【定員制:30名】
13:40~14:20
エンジョイエアロ40
高木愛澄

【登録制:30名】※登録無料
14:50~15:20
健康サークル
染野真琴

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

17:00~18:00
ジュニア体育スクール
~ミライク~
対象：年長~小学3年

18:00~19:00
ミライクRUN
~ミライク~
対象：小学3年~中学1年

【登録制:30名】※登録無料
19:15~19:45
よさこいサークル
進藤藍子

【定員制:30名】
20:05~20:35
Group Blast 30
進藤藍子

【定員制:30名】
21:00~21:30
VOLTBOX30
進藤藍子

21:45~22:00
ストレッチ フリー利用

ホットスタジオ

【定員制:20名】
10:20~10:50
ホットヨーガ・ベーシック30
田中真紀

【定員制:20名】
11:15~11:45
ホットヨーガ・パワーベーシック30
中波美穂

【定員制:20名】
12:05~12:35
ホットヨーガ・リセット腰痛30
中波美穂

【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

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】
18:55~19:40
デトックスワークアウト（45分）
岡橋優子

【定員制:20名】※低温
※女性専用※ 20:00~20:30
ピラティス30
福永恭子

【定員制:30名】※低温
21:00~21:30
ホットヨーガリセット・冷えむくみ30
福永恭子

水曜日

スタジオA

予約不要
7:15~7:45
【映像】
Group Power 30

キッズスクール
~ベビーミライク~
10:00~10:45
対象：10ヶ月~3歳

【定員制:30名】
11:20~11:50
バレエ30
梶沙樹

【定員制:30名】
12:05~12:35
Warm up for DANCE 30
梶沙樹

【定員制:30名】
12:45~13:30
ジャズダンス45
梶沙樹

【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】
15:00~15:45
ZUMBA(45分クラス)
芦川礼子

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

17:00~18:00
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:26名】
19:10~19:40
VOLTBOX30
佐藤圭祐

【登録制:30名】※登録無料
20:05~20:35
ボディメイクサークル
佐藤圭祐

【定員制:30名】
20:50~21:35
Group Power 45
今野晴夫

21:45~22:00
ストレッチ フリー利用

ホットスタジオ

【定員制:20名】
10:10~10:40
ホットヨーガ・ベーシック30
やすおかともこ

【定員制:20名】
※女性専用※11:10~11:55
ホットヨーガリセット骨盤45
やすおかともこ

【定員制:20名】
12:30~13:00
ホットヨーガ・ベーシック30
秋野朝美

【定員制:20名】
13:20~13:50
ホットヨーガ・ウエストシェイプ30
秋野朝美

【登録制:30名】※常温
14:45~15:45
REBONES Fit
スクール
小川由穎

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】
17:45~18:30
ホットヨーガ・ベーシック45
AUM

【定員制:20名】
※女性専用※19:00~19:30
ホットヨーガ・ウエストシェイプ30
yumi

【定員制:20名】
20:00~20:45
ホットヨーガ・アドバンス45
福永恭子

【定員制:20名】
21:15~21:45
ホットヨーガリセット・肩こり30
福永恭子

木曜日

スタジオA

予約不要
7:15~7:45
【映像】
Group Blast 30

【定員制:30名】
10:00~10:45
ヴォーカルズム45
張ひろみ

【定員制:30名】
11:10~11:40
バレトン ソール シンセシス 30
松山亜紀子

【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:30名】
12:50~13:20
健美操30
菊池久美

【定員制:30名】
13:50~14:35
ZUMBA(45分クラス)
YUMI

【定員制:30名】
15:00~15:30
やさしいピラティス30
菊池久美

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

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】
19:15~19:45
Group Fight 30
佐々木悠

【定員制:22名】
20:05~20:35
TOBIPPA 30
佐々木悠

21:00~22:00
ストレッチ フリー利用

ホットスタジオ

【定員制:20名】※中温
10:05~10:35
ホットヨーガリセット・腰痛30
松山亜紀子

【定員制:20名】
11:00~11:45
ホットヨーガ・ベーシック45
yumi

【定員制:20名】
12:10~12:40
ホットヨーガ・ベーシック30
yumi

【定員制:20名】
13:00~13:30
ホットヨーガ・アドバンス30
成田瑞穂

【定員制:20名】
13:50~14:20
ホットヨーガ・ウエストシェイプ30
菊池久美

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】
18:00~18:45
ホットヨーガ・ベーシック45
しのざきゆうこ

【定員制:20名】
19:15~19:45
ホットヨーガ・リセット腰痛30
しのざきゆうこ

【定員制:20名】※低温
20:15~21:00
ピラティス45
福永恭子

営業終了時間 23:30
※セキュリティーカードをお持ちでも、
ご利用時間は23:30までとなります。

土曜日

スタジオA

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~
9:20~10:20
対象：年長~小学1年

キッズスクール
~ベビーミライク~
10:30~11:15
対象：10ヶ月~3歳

【定員制:30名】
11:35~12:05
Group Power 30
村井一穂

【定員制:30名】
12:25~12:55
Group Blast 30
進藤藍子

【定員制:30名】
13:15~14:00
Group Groove 45
進藤藍子

【定員制:30名】
14:20~14:35
TOBIPPA15 佐々木悠

【定員制:30名】
14:55~15:25
Group Fight 30
佐々木悠

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

17:00~18:00
ジュニア体育スクール
~ミライク~
対象：年長~小学3年

18:00~19:00
ミライクRUN
~ミライク~
対象：小学3年~中学1年

□ 初めての方も安心してご参加できるクラス
□ 女性専用クラス
□ バーチャル【映像】レッスン

ホットスタジオ

【定員制:20名】
10:00~10:30
ホットヨーガリセット・冷えむくみ30
松山 亜紀子

【定員制:20名】
10:50~11:20
ホットヨーガ・ベーシック30
松山 亜紀子

【定員制:20名】
11:50~12:20
ホットヨーガ・アドバンス30
モニカ

【定員制:20名】
12:35~13:05
ホットヨーガ・ベーシック30
モニカ

【定員制:20名】※中温
13:30~14:00
ピラティス30
遠藤孝子

【定員制:20名】※中温
14:20~15:05
ホットペルヴィックストレッチ45
遠藤孝子

□ 前回との変更クラス
□ 登録者限定スクールクラス
□ ストレッチフリー利用

スタジオ予約について
<全レッスンWEB予約制>
スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。 ※一部有料レッスン・映像レッスンは除く
<運用ルール>
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、Aスタジオはレッスン開始10分前から、ホットスタジオはレッスン開始5分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
<その他>
・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、
スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。
・ストレッチフリー利用はストレッチのみの利用となります。ストレッチ以外の利用目的の場合はご利用いただけません。予めご了承ください。
また、空調設備・音響設備の操作はご遠慮下さい。ストレッチツールの利用はご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

日曜日

スタジオA

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

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】
10:45~11:30
Group Blast 45
染野真琴

【定員制:30名】
11:50~12:35
Group Fight 45
村井一穂

【定員制:22名】
12:50~13:05
TOBIPPA 15 村井一穂

【定員制:26名】
13:25~13:45
VOLTBOX20 小川由穎

14:00~15:00
空手スクール
~キッズ~
対象：年中~小学2年

15:00~16:00
空手スクール
~ジュニア~
対象：小学3年~中学生

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

17:00~18:00
ジュニア体育スクール
~ミライク~
対象：年長~小学3年

【登録制:30名】
18:30~19:00
サークル
佐々木悠

ホットスタジオ

【定員制:20名】※低温
10:15~10:45
ホットヨーガ・ウエストシェイプ30
齋藤こず恵

【定員制:20名】
11:15~12:00
ホットヨーガパワー・ベーシック45
齋藤こず恵

【定員制:20名】
13:40~14:10
ホットヨーガ・ベーシック30
福永恭子

【定員制:20名】
14:40~15:10
ホットヨーガ・アドバンス30
福永恭子

【定員制:20名】
※女性専用※15:40~16:10
ホットヨーガリセット・骨盤30
持田育枝

【定員制:20名】
16:40~17:10
ホットヨーガ・ベーシック30
持田育枝

登録料：無料
1・3週目：ランニング
2・4週目：ボディメイク

通常営業終了 23：30
※セキュリティー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。

通常営業終了 23：30 ※セキュリティー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ーカードが必要です。）