2025/4月 【改定版】
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
2025/3/17

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:26名】 20:55～21:40 VOLTBOX maximum45 今野晴夫
- 【定員制:20名】 22:00～22:30 ボールコンディショニング30 今野晴夫

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 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 ヴォーカリズム45 片山貴子
- 予約不要【定員30名】 12:20～12:40 かんたんストレッチ20 ひさし
- 【定員制:30名】 13:00～13:30 バーニングエアロ30 高木愛澄
- 【定員制:30名】 13:45～14:25 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 進藤藍子
- 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
- 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 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:26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:20名】※低温 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子

登録料：無料
1・3週目：よさこい
2・4週目：ウォーキング

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。

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 小川由頼
- 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 ヴォーカリズム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
- 16:00～17:00 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

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：3歳～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:22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

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

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】 10:50～11:35 Group Fight 45 村井一穂
- 【定員制:22名】 11:55～12:10 TOBIPPA 15 村井一穂
- 【定員制:26名】 12:30～13:15 VOLTBOX45 小川由頼
- 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

□ 初めての方も安心してご参加できるクラス
□ 前回との変更クラス
□ 女性専用クラス
□ 登録者限定スクールクラス
□ バーチャル【映像】レッスン
□ 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。

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。

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。

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。）