

2025/5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
025/3/30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA
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	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。				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
9:30						
10:00	【定員制:30名】 10:00～10:40 エンジョイED40 玉木陽	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベアシック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 中波美穂	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベアシック30 やずおかともこ	【定員制:20名】※中温 10:05～10:35 ホットヨーガ・リゼット・腰痛30 松山亜紀子	【定員制:20名】※低温 10:15～10:45 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 斎藤こず恵
10:30	【定員制:30名】 10:55～11:25 Group Groove 30 玉木陽	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットヨーガ・ベアシック45 相坂しのぶ	【定員制:20名】 11:15～11:45 ホットヨーガ・パワーベアシック30 中波美穂	【定員制:20名】 11:10～11:40 パレト ソール センセシス 30 松山亜紀子	【定員制:20名】 11:00～11:45 ホットヨーガ・ベアシック45 yumi	【定員制:30名】 10:50～11:20 ホットヨーガ・ベアシック30 松山 亜紀子
11:00	【定員制:30名】 11:40～12:10 Group Fight 30 玉木陽	【定員制:20名】 11:15～12:00 ヴォーカリズム45 片山貴子	【定員制:20名】 12:05～12:35 ホットヨーガ・リゼット・腰痛30 中波美穂	【定員制:20名】 12:05～12:35 Warm up for DANCE 30 飯沼樹	【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:22名】 11:55～12:10 TOBIPPA 15 村井一穂
11:30	【定員制:30名】 12:25～12:55 カーデイオダンス30 松本優花	【定員制:20名】 12:45～13:15 ホットヨーガ・ベアシック30 斎藤こず恵	【定員制:20名】 12:20～12:40 かんたんストレッチ20 ひし	【定員制:20名】 12:30～13:00 ホットヨーガ・ベアシック30 秋野朝美	【定員制:20名】 12:10～12:40 ホットヨーガ・ベアシック30 yumi	【定員制:26名】 12:25～12:55 Group Blast 30 進藤藍子
12:00	【定員制:30名】 13:15～13:35 かんたんストレッチ20 今野晴夫	【定員制:20名】 13:00～13:30 バーニングエア030 高木愛澄	【定員制:20名】 13:35～14:20 ホットスタイルビティス45 進藤季子	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 秋野朝美	【定員制:20名】 13:00～14:20 ホットヨーガ・アドバンス30 成田瑠穂	【定員制:20名】※中温 13:15～14:00 Group Groove 45 進藤藍子
14:00	【登録者限定スクール】 13:55～14:55 REBONES Fit スクール 今野晴夫	【登録者限定スクール】 14:00～14:30 ホットヨーガ・アドバンス30 斎藤こず恵	【登録者限定スクール】 14:50～15:20 健腹サークル 進藤藍子	【登録者限定スクール】 14:45～15:45 REBONES Fit スクール 小川由緒	【登録者限定スクール】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【登録者限定スクール】 15:45～16:15 ホットヨーガ・ベアシック30 福永穂子
14:30	【定員制:30名】 15:10～15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松良太郎	【定員制:20名】 16:00～16:45 AFTER SCHOOL スポーツがけくろム 対象：小学1年～小学6年	【定員制:20名】 16:00～16:45 AFTER SCHOOL スポーツがけくろム 対象：小学1年～小学6年	【定員制:20名】 16:00～16:45 AFTER SCHOOL スポーツがけくろム 対象：小学1年～小学6年	【定員制:20名】 16:00～16:45 AFTER SCHOOL スポーツがけくろム 対象：小学1年～小学6年	【定員制:20名】 16:00～16:45 AFTER SCHOOL スポーツがけくろム 対象：小学1年～小学6年
15:00	【定員制:30名】 16:15～17:15 キッズダンススクール ～ミライク～ 対象：年長～小学2年	【定員制:20名】 17:00～17:30 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】 17:00～17:30 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】 17:00～17:30 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】 17:00～17:30 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】 17:00～17:30 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年
15:30	【定員制:30名】 18:00～18:30 ホットヨーガ・ベアシック30 yumi	【定員制:20名】 18:00～19:00 ミライクルン ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 18:00～19:00 ミライクルン ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 17:45～18:30 ホットヨーガ・ベアシック45 AUM	【定員制:20名】 18:00～18:45 ホットヨーガ・リゼット・腰痛45 しのぎやうこ	【定員制:20名】 18:00～19:00 ミライクルン ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年
16:00	【定員制:30名】 18:50～19:35 カーデイオダンス45 高山英士	【定員制:20名】 19:00～19:30 ホットヨーガ・アドバンス30 yumi	【登録者限定スクール】 19:15～19:45 サークル 進藤藍子	【定員制:20名】 19:00～19:30 ホットヨーガ・ウェストシェイプ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 Group Fight 30 しのぎやうこ
16:30	【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 ボディメイクワーク30 福永穂子	【定員制:20名】 20:05～20:35 ボディメイクワーク30 進藤藍子	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・アドバンス45 福永穂子	【定員制:22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 福永穂子
17:00	【定員制:26名】 20:55～21:40 VOLTBX maximum45 今野晴夫	【定員制:20名】 21:00～21:45 ホットヨーガ・パワーベアシック45 福永穂子	【定員制:26名】 21:00～21:30 VOLTBX30 進藤藍子	【定員制:20名】 21:15～21:45 ホットヨーガ・リゼット・腰痛30 福永穂子	【定員制:30名】 20:55～21:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBX30 進藤藍子
17:30	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボールドビートダンス30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボールドビートダンス30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボールドビートダンス30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボールドビートダンス30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボールドビートダンス30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボールドビートダンス30 今野晴夫
18:00	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。					
18:30	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。					
19:00	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。					
19:30	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。					
20:00	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。					
20:30	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。					
21:00	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。					
21:30	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。					
22:00	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。					
22:30	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。					
23:00	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。					