

2025/6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ませ。
- ・サークルのご参加には登録が必要です。
- ・かんたんストレッチ20は予約不要のため、参加ご希望の方は直接スタジオへお越しください。

更新日
2025/5/24

	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 Century 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	新 【歌ってmove 30】6月導入プログラム スタジオ入口のプロジェクターを使い、カラオケの歌詞を投影するため、鏡を背にしてレッスンを行います。 そのため、スタジオ予約の予約番号が、 大きい番号が前列となり、小さい番号が後列となります。												8:00	
8:30													8:30	
9:00									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													9:30	
10:00	【定員制:30名】 10:00〜10:40 エンジョイエアD40 玉木麗	【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 トライフスタイルヨーガ45 中波美穂	【定員制:20名】 10:20〜10:50 ホットヨーガ・ベアシック30 田中麗紀	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:20名】 10:10〜10:40 ホットヨーガ・ベアシック30 やすおかとむこ	【定員制:30名】 10:00〜10:45 ウォーガズム45 強ひろみ	【定員制:20名】※中温 10:05〜10:35 ホットヨーガ・ガリセット・腰痛30 松山 亜紀子		【定員制:20名】 10:00〜10:30 ホットヨーガ・ガリセット・冷えむきみ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 前藤こず恵		10:00	
11:00	【定員制:30名】 10:55〜11:25 Group Groove 30 玉木麗	【定員制:20名】 11:15〜12:00 ホットスタイルビラテス45 相坂しのぶ	【定員制:30名】 11:15〜12:00 ウォーガズム45 片山貴子	【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:30名】 11:20〜11:50 バリエシ 観沙樹	【定員制:20名】 ※女性専用※11:10〜11:55 ホットヨーガ・ガリセット・骨盤45 やすおかとむこ	【定員制:30名】 11:10〜11:40 バレット ソール シンセシス 30 松山亜紀子	【定員制:20名】 11:00〜11:45 ホットヨーガ・ベアシック45 yumi	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:20名】 10:50〜11:20 ホットヨーガ・ベアシック30 松山 亜紀子	【定員制:30名】 ※女性専用10:50〜11:20 infinity flow30 木戸 凌水	【定員制:20名】 11:15〜12:00 ホットヨーガ・パワーベアシック45 前藤こず恵	11:00	
11:30	【定員制:30名】 11:40〜12:10 Group Fight 30 玉木麗			【定員制:20名】 12:05〜12:35 ホットヨーガ・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 観沙樹	【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:30名】 12:10〜12:40 トラディショナルヨーガ30 松山亜紀子	【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:30名】 11:35〜12:05 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 11:50〜12:20 ホットヨーガ・アドバンス30 モニカ	【定員制:22名】 11:40〜12:10 TOBIPPA30 木戸 凌水		11:30	
12:00	【定員制:30名】 12:25〜12:55 カーディオダンス30 松本慶花	【定員制:20名】 12:45〜13:15 ホットヨーガ・ベアシック30 前藤こず恵	【定員制:30名】 13:00〜13:30 エンジョイエアD30 高木愛澄		【定員制:30名】 12:45〜13:30 ジャズダンス45 観沙樹		【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 ホットヨーガ・アドバンス30 成田瑞穂	【定員制:22名】 12:25〜12:40 TOBIPPA15 佐々木悠	【定員制:20名】 12:35〜13:05 ホットヨーガ・ベアシック30 モニカ	【定員制:26名】 12:30〜13:15 VOLTBOX45 小川由緒		12:00	
12:30	【定員制:30名】 12:25〜12:55 カーディオダンス30 松本慶花	【定員制:20名】 12:45〜13:15 ホットヨーガ・ベアシック30 前藤こず恵	【定員制:30名】 13:00〜13:30 エンジョイエアD30 高木愛澄		【定員制:30名】 12:45〜13:30 ジャズダンス45 観沙樹		【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 ホットヨーガ・アドバンス30 成田瑞穂	【定員制:22名】 12:25〜12:40 TOBIPPA15 佐々木悠	【定員制:20名】 12:35〜13:05 ホットヨーガ・ベアシック30 モニカ	【定員制:26名】 12:30〜13:15 VOLTBOX45 小川由緒		12:30	
13:00	【定員制:20名】 13:10〜13:40 歌ってmove 30 今野晴夫	【定員制:20名】 14:00〜14:30 ホットヨーガ・パワー・ベアシック30 前藤こず恵	【定員制:30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】 13:35〜14:20 ホットスタイルビラテス45 遠藤孝子	【定員制:30名】 13:50〜14:35 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:20名】 13:50〜14:20 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 菊池久美	【定員制:30名】 13:50〜14:20 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 菊池久美	【定員制:20名】 13:50〜14:20 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 菊池久美	【定員制:30名】 13:00〜13:45 Group Fight 45 佐々木悠	【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】 13:40〜14:10 ホットヨーガ・ベアシック30 福永恭子	13:00	
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	【定員制:20名】 14:00〜14:30 ホットヨーガ・パワー・ベアシック30 前藤こず恵	【定員制:30名】 13:45〜14:25 パニングエアD40 高木愛澄		【定員制:30名】 13:50〜14:35 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【登録制:30名】※常温 14:45〜15:45 REBONES Fit スクール 小川由緒	【定員制:30名】 15:00〜15:30 やせしびラテス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00〜15:30 やせしびラテス30 菊池久美	【定員制:20名】 14:05〜14:50 【映像】 Group Century 45	【定員制:20名】※中温 14:20〜15:05 ホットヨーガ・アドバンス30 遠藤孝子	【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 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子	13:30	
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	【定員制:20名】 14:00〜14:30 ホットヨーガ・パワー・ベアシック30 前藤こず恵	【定員制:30名】 13:45〜14:25 パニングエアD40 高木愛澄		【定員制:30名】 13:50〜14:35 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【登録制:30名】※常温 14:45〜15:45 REBONES Fit スクール 小川由緒	【定員制:30名】 15:00〜15:30 やせしびラテス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00〜15:30 やせしびラテス30 菊池久美	【定員制:20名】 14:05〜14:50 【映像】 Group Century 45	【定員制:20名】※中温 14:20〜15:05 ホットヨーガ・アドバンス30 遠藤孝子	【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 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子	14:00	
14:30	【定員制:30名】 15:10〜15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎	【定員制:20名】 15:05〜15:35 かんたんストレッチ20 ひさし	【定員制:30名】 15:00〜15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子		【定員制:30名】 15:00〜15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【登録制:30名】※常温 14:45〜15:45 REBONES Fit スクール 小川由緒	【定員制:30名】 15:00〜15:30 やせしびラテス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00〜15:30 やせしびラテス30 菊池久美	【定員制:20名】 14:05〜14:50 【映像】 Group Century 45	【定員制:20名】※中温 14:20〜15:05 ホットヨーガ・アドバンス30 遠藤孝子	【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 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子	14:30	
15:00	【定員制:30名】 15:10〜15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎	【定員制:20名】 15:05〜15:35 かんたんストレッチ20 ひさし	【定員制:30名】 15:00〜15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子		【定員制:30名】 15:00〜15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【登録制:30名】※常温 14:45〜15:45 REBONES Fit スクール 小川由緒	【定員制:30名】 15:00〜15:30 やせしびラテス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00〜15:30 やせしびラテス30 菊池久美	【定員制:20名】 14:05〜14:50 【映像】 Group Century 45	【定員制:20名】※中温 14:20〜15:05 ホットヨーガ・アドバンス30 遠藤孝子	【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 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子	15:00	
15:30	【定員制:30名】 15:10〜15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎	【定員制:20名】 15:05〜15:35 かんたんストレッチ20 ひさし	【定員制:30名】 15:00〜15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子		【定員制:30名】 15:00〜15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【登録制:30名】※常温 14:45〜15:45 REBONES Fit スクール 小川由緒	【定員制:30名】 15:00〜15:30 やせしびラテス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00〜15:30 やせしびラテス30 菊池久美	【定員制:20名】 14:05〜14:50 【映像】 Group Century 45	【定員制:20名】※中温 14:20〜15:05 ホットヨーガ・アドバンス30 遠藤孝子	【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 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子	15:30	
16:00	【定員制:30名】 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	【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:30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】 16:00〜16:45 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:30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】 16:00〜16:45 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:30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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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:30名】 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	【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:30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】 16:00〜16:45 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:30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】 16:00〜16:45 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:30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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 キッズ体育スクール 〜ミライク〜 対象：3歳〜小学1年	16:30
17:00	【定員制:30名】 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	【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:30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】 16:00〜16:45 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:30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】 16:00〜16:45 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:30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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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】 16:00〜17:00 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	【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】 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】 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】 17:00〜18:00 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】 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】 17:00〜18:00 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】 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】 17:00〜18:00 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】 17:00〜18:00 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】 17:00〜18:00 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】 17:00〜18:00 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】 17:00〜18:00 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】 17:00〜18:00 ジュニア体育スクール 〜ミライク〜 対象：年長〜小学3年	17:30
18:00	【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RUN 〜ミライク〜 対象：小学3年〜中学1年	【定員制:26名】 19:30〜20:00 VOLTBOX30 村井一穂	【定員制:20名】 18:55〜19:40 デックスワークアウト (45分) 岡橋優子	【定員制:26名】 19:10〜19:40 VOLTBOX30 佐藤幸祐	【定員制:20名】 18:55〜19:40 デックスワークアウト (45分) 岡橋優子	【定員制:20名】 19:10〜19:40 VOLTBOX30 佐藤幸祐	【定員制:20名】 18:55〜19:40 デックスワークアウト (45分) 岡橋優子	【定員制:20名】 18:00〜18:45 ホットヨーガ・ベアシック45 しのぶきゆうこ	【定員制:20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】 18:00〜19:00 ミライクRUN 〜ミライク〜 対象：小学3年〜中学1年	【定員制:20名】 18:00〜19:00 ミライクRUN 〜ミライク〜 対象：小学3年〜中学1年	【定員制:20名】 18:00〜19:00 ミライクRUN 〜ミライク〜 対象：小学3年〜中学1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 ホットヨーガ・アドバンス30 yumi	【定員制:26名】 19:30〜20:00 VOLTBOX30 村井一穂	【定員制:20名】 18:55〜19:40 デックスワークアウト (45分) 岡橋優子	【定員制:26名】 19:10〜19:40 VOLTBOX30 佐藤幸祐	【定員制:20名】 18:								