

2025/7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。
- ・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
2025/6/11

月曜日

スタジオA

ホットスタジオ

スタジオA

スタジオA

スタジオA

火曜日

スタジオA

ホットスタジオ

水曜日

スタジオA

ホットスタジオ

木曜日

スタジオA

ホットスタジオ

土曜日

スタジオA

ホットスタジオ

日曜日

スタジオA

ホットスタジオ

通常営業開始 7:00

通常営業終了 23:30

予約不要
7:15～7:45
【映像】
Group Centergy 30

【定員制:30名】
10:00～10:40
エンジョイア040
玉木陽

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

【定員制:30名】
11:15～12:00
ホットスタイルボディ45
相坂しのぶ

【定員制:30名】
12:25～12:55
カーディオダンス30
松本優花

【定員制:20名】
13:10～13:40
歌ってmove 30
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)
小松貞太郎

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:20名】
18:00～18:30
ホットヨーガ・バーシック30
yumi

【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

予約不要
7:15～7:45
【映像】
Group Fight 30

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

【定員制:20名】
11:15～12:00
ホットスタイルボディ45
相坂しのぶ

【定員制:20名】
12:45～13:15
ホットヨーガ・バーシック30
斎藤こす恵

【定員制:30名】
13:45～14:25
バーニングア040
高木愛澄

16:00～16:45
AFTER SCHOOL
スポーツカキユラム
対象：小学1年～小学6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】
18:00～19:00
ミライGRUN
～ミライク～
対象：小学3年～中学1年

18:55～19:35
ホットヨーガ・アドバンス30
yumi

【定員制:30名】
19:30～20:00
Group Power 30
木戸麻水

20:25～21:10
Group Fight 45
村井一穂

【定員制:26名】
21:00～21:45
ホットヨーガ・パワーバーシック45
福永恭子

【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

予約不要
7:15～7:45
【映像】
Group Power 30

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

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

【定員制:20名】
12:05～12:35
Warm up for DANCE 30
藤田樹

【定員制:20名】
13:20～13:50
高木愛澄

13:35～14:20
ホットスタイルボディ45
遠藤孝子

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:20名】
18:00～19:40
デトックスワークアウト (45分)
岡嶋優子

【定員制:26名】
19:10～19:40
VOLTBOX30
佐藤圭祐

【定員制:20名】※低温
20:00～20:30
ボディイェアワーク
佐藤圭祐

【定員制:30名】
20:50～21:20
infinity flow30
木戸麻水

【定員制:22名】
21:35～22:05
TOBIPPA30
木戸麻水

予約不要
7:15～7:45
【映像】
Group Blast 30

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

【定員制:20名】
11:10～11:40
パレトン・ソール シンセシス 30
松山重紀子

【定員制:30名】
12:30～13:00
ホットヨーガ・バーシック30
秋野晴美

【定員制:20名】
13:20～13:50
ホットヨーガ・ウェストシェイプ30
秋野晴美

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

【定員制:30名】
15:00～15:30
やさいビレイス30
菊池久美

16:00～16:45
AFTER SCHOOL
スポーツカキユラム
対象：小学1年～小学6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
ホットヨーガ・バーシック45
AUM

【定員制:30名】
19:15～19:45
Group Fight 30
佐々木悠

【定員制:20名】
20:05～20:35
TOBIPPA 30
佐々木悠

【定員制:22名】
20:55～21:40
Group Power 45
今野晴夫

予約不要
7:15～7:45
【映像】
Group Blast 30

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

【定員制:20名】
11:05～11:45
ホットヨーガ・バーシック45
yumi

【定員制:20名】
11:35～12:05
Group Power 30
村井一穂

【定員制:22名】
12:25～12:40
TOBIPPA15 村井一穂

【定員制:30名】
13:00～13:45
Group Fight 30
佐々木悠

【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:30名】※14:05～14:50
青柳環彦

【定員制:20名】※中温
14:20～15:05
ホットヨーガ・リセット・腰痛45
遠藤孝子

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GRUN
～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
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＞
・レッスンの予約公開期間は、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。
・スタジオの入場順は、ごさいません。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メールにてお知らせいたします。

通常営業終了 23:30

通常営業終了 23:30

※セキ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。

※セキ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・2フラウンジご利用は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リティカードが必要です。）

通常営業終了 23:30