

2025/8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。

・歌ってmove 30は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。

更新日
25/7/15

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	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
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 Power 30		予約不要 7:15～7:45 【映像】 Group Blast 30			7:00
7:30								7:30
8:00								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						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	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	9:30
10:00	【定員制:30名】 10:00～10:40 エンジョイEP40 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】 10:20～10:50 ホットヨーガ・ベアシック30 田中真紀	【定員制:20名】 10:10～10:40 10:20～10:45 ウォーク&ラン45 張りゆみ	【定員制:20名】※中温 10:05～10:35 ホットヨーガ・ベアシック30 松山亜紀子	【定員制:20名】 10:00～10:30 ホットヨーガ・ベアシック30 冷えむみ30 松山亜紀子	【定員制:20名】※低温 10:15～10:45 青藤こず恵
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 ホットスタイルピラティス45 相坂しのぶ	【定員制:30名】 11:15～11:45 11:15～12:00 ウォーク&ラン45 片山貴子	【定員制:20名】 11:15～11:45 ホットヨーガ・ベアシック30 中波美穂	【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	【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:20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】 12:15～12:45 Group Centergy 30 木戸綾水	【定員制:30名】 12:15～12:45 Group Centergy 30 木戸綾水	【定員制:20名】 12:05～12:35 Warm up for DANCE 30 橋沙樹	【定員制:30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 トラディショナルヨーガ30 松山亜紀子	【定員制:20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 ミカ
11:30	【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】 12:45～13:15 ホットヨーガ・ベアシック30 青藤こず恵	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョイEP4030 高木愛澄	【定員制:30名】 12:45～13:30 ジズダンス45 橋沙樹	【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】 12:50～13:20 健美操30 菊池久美	【定員制:20名】 12:25～12:40 TOBIPPA15 村井一穂	【定員制:22名】 12:05～12:35 TOBIPPA30 木戸綾水
12:00	【定員制:20名】 13:10～13:40 歌ってmove 30 原貴彦	【定員制:20名】 13:45～14:25 バーニングEP40 高木愛澄	【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	【定員制:30名】 13:50～14:35 フラダンス45 明田あけみ	【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:30名】 13:50～14:35 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:20名】※中温 13:30～14:00 ピラティス30 遠藤孝子	【定員制:30名】 13:00～13:45 Group Centergy 30 木戸綾水
12:30	【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】 ※女性専用※ 14:00～14:30 ホットヨーガ・アドバンス30 青藤こず恵	【定員制:20名】 14:05～14:35 バーニングEP40 高木愛澄	【定員制:30名】 14:45～15:45 REBONES Fit スクール 小川由穂	【登録制:30名】※常温 14:45～15:45 REBONES Fit スクール 小川由穂	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットヘルプワックスストレッチ45 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
13:00	【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】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひし	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットヘルプワックスストレッチ45 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
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】 ※女性専用※ 14:00～14:30 ホットヨーガ・アドバンス30 青藤こず恵	【定員制:20名】 14:05～14:35 バーニングEP40 高木愛澄	【定員制:30名】 14:45～15:45 REBONES Fit スクール 小川由穂	【登録制:30名】※常温 14:45～15:45 REBONES Fit スクール 小川由穂	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットヘルプワックスストレッチ45 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
14:00	【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 スネーク&キョウム 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:30名】 16:00～16:45 AFTER SCHOOL スネーク&キョウム 対象：小学1年～小学6年	【定員制:30名】 16:00～16:45 AFTER SCHOOL スネーク&キョウム 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
14:30	【定員制:30名】	【定員制:20名】 18:00～18:30 ホットヨーガ・ベアシック30 yumi	【定員制:30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】 17:45～18:30 ホットヨーガ・ベアシック45 AUM	【定員制:30名】 18:00～18:45 ホットヨーガ・ベアシック45 しのぎきゆうこ	【定員制:20名】 18:00～18:45 ホットヨーガ・ベアシック45 しのぎきゆうこ	【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】 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
15:00	【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:30名】 19:30～20:00 Group Power 30 木戸綾水	【定員制:20名】 20:05～20:35 ボディメイクワール 佐藤圭祐	【定員制:30名】 19:10～19:40 VOLTB0X30 佐藤圭祐	【定員制:30名】 19:15～19:45 Group Fight 30 佐々木悠	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベアシック30 しのぎきゆうこ	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベアシック30 しのぎきゆうこ
15:30	【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 ホットヨーガ・ベアシック30 福永恭子	【定員制:30名】 20:25～21:10 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】 20:55～21:20 infinity flow30 木戸綾水	【登録制:30名】※登録無料 20:05～20:35 ボディメイクワール 佐藤圭祐	【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 福永恭子	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木悠
16:00	【定員制:30名】 20:55～21:40 VOLTB0X 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 福永恭子	【定員制:26名】 21:30～22:00 VOLTB0X30 村井一穂	【定員制:22名】 21:35～22:05 TOBIPPA30 木戸綾水	【定員制:20名】 21:00～20:45 ホットヨーガ・アドバンス45 福永恭子	【定員制:30名】 20:55～21:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:20名】 20:55～21:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:20名】 20:55～21:40 Group Power 45 今野晴夫
16:30	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
17:00	【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】 17:45～18:30 ホットヨーガ・ベアシック45 AUM	【定員制:30名】 17:45～18:30 ホットヨーガ・ベアシック45 AUM	【定員制:20名】 17:45～18:30 ホットヨーガ・ベアシック45 しのぎきゆうこ	【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】 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
17:30	【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:30名】 19:30～20:00 Group Power 30 木戸綾水	【定員制:26名】 19:10～19:40 VOLTB0X30 佐藤圭祐	【定員制:30名】 19:10～19:40 VOLTB0X30 佐藤圭祐	【定員制:30名】 19:15～19:45 Group Fight 30 佐々木悠	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベアシック30 しのぎきゆうこ	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベアシック30 しのぎきゆうこ
18:00	【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 ホットヨーガ・ベアシック30 福永恭子	【定員制:30名】 20:25～21:10 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】 20:55～21:20 infinity flow30 木戸綾水	【登録制:30名】※登録無料 20:05～20:35 ボディメイクワール 佐藤圭祐	【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 福永恭子	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木悠
18:30	【定員制:30名】 20:55～21:40 VOLTB0X 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 福永恭子	【定員制:26名】 21:30～22:00 VOLTB0X30 村井一穂	【定員制:22名】 21:35～22:05 TOBIPPA30 木戸綾水	【定員制:20名】 21:00～20:45 ホットヨーガ・アドバンス45 福永恭子	【定員制:30名】 20:55～21:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:20名】 20:55～21:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:20名】 20:55～21:40 Group Power 45 今野晴夫
19:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
19:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
20:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
20:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
21:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
21:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
22:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
22:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							
23:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボールエクササイズ30 今野晴夫							