

2025/9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
25/7/30

	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	
7:00	通常営業開始 7:00												7:00
7:30	予約不要 7:15～7:45 【映画】 Group Centergy 30		予約不要 7:15～7:45 【映画】 Group Fight 30		予約不要 7:15～7:45 【映画】 Group Power 30		予約不要 7:15～7:45 【映画】 Group Blast 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			9:00
9:30													9:30
10:00	【定員制:30名】 10:00～10:40 エンジョイアP040 玉木陽	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベーシック30 畑版しのぶ	【定員制:30名】 10:00～10:45 トラディショナルヨーガ45 中渡美穂	【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	キッズスクール ～ベビ～ミライク～ 10:20～10:45 対象：10ヶ月～3歳	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベーシック30 やすおかとこ	10:00～10:45 ウォークス45 張ひろみ	【定員制:20名】※中温 10:05～10:35 ホットヨーガ・セリット・腰痛30 松山亜紀子		【定員制:20名】 10:00～10:30 ホットヨーガ・セリット・冷たいみ30 松山亜紀子		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	10:00
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 相版しのぶ	【定員制:30名】 11:15～12:00 ウォークス45 片山貴子	【定員制:20名】 11:15～11:45 ホットヨーガ・パワーベーシック30 中渡美穂	【定員制:30名】 11:20～11:50 バレエ30 磯辺樹	【定員制:20名】 11:10～11:40 ※女性専用※11:10～11:55 ホットヨーガ・セリット・骨盤45 やすおかとこ	【定員制:30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・ベーシック45 yumi	キッズスクール ～ベビ～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・ベーシック30 松山亜紀子		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	10:30
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 グループセンタージ30 木戸綾水	【定員制:30名】 12:15～12:45 グループセンタージ30 木戸綾水	【定員制:20名】 12:05～12:35 ホットヨーガ・セリット・腰痛30 中渡美穂	【定員制:30名】 12:05～12:35 Warm up for DANCE 30 磯辺樹	【定員制:20名】 12:30～13:00 ホットヨーガ・ベーシック30 秋野晴美	【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:20名】 12:10～12:40 ホットヨーガ・ベーシック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:26名】 10:50～11:35 小川由頼	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットヨーガ・パワー・ベーシック45 青藤さす恵	11:00
11:30	【定員制:30名】 13:10～13:40 歌ってmove 30 原愛美	【定員制:20名】 13:45～14:25 バーニングエアP040 高木愛澄	【定員制:30名】 13:45～14:25 バーニングエアP040 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 フジダンス45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 秋野晴美	【定員制:30名】 13:50～14:35 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:20名】 13:00～13:30 ホットヨーガ・アドバンス30 成田琉穂	【定員制:22名】 12:25～12:40 TOBIPPA15 村井一穂	【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:22名】 12:05～12:35 TOBIPPA30 木戸綾水	【定員制:20名】 13:00～13:45 Group Centerジ 30 木戸綾水	11:30
12:00	【定員制:30名】 13:10～13:40 歌ってmove 30 原愛美	【定員制:20名】 13:45～14:25 バーニングエアP040 高木愛澄	【定員制:30名】 13:45～14:25 バーニングエアP040 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 フジダンス45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 秋野晴美	【定員制:30名】 13:50～14:35 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:20名】 13:00～13:30 ホットヨーガ・アドバンス30 成田琉穂	【定員制:22名】 12:25～12:40 TOBIPPA15 村井一穂	【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:22名】 12:05～12:35 TOBIPPA30 木戸綾水	【定員制:20名】 13:00～13:45 Group Centerジ 30 木戸綾水	12:00
12:30	【定員制:30名】 13:10～13:40 歌ってmove 30 原愛美	【定員制:20名】 13:45～14:25 バーニングエアP040 高木愛澄	【定員制:30名】 13:45～14:25 バーニングエアP040 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 フジダンス45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 秋野晴美	【定員制:30名】 13:50～14:35 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:20名】 13:00～13:30 ホットヨーガ・アドバンス30 成田琉穂	【定員制:22名】 12:25～12:40 TOBIPPA15 村井一穂	【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:22名】 12:05～12:35 TOBIPPA30 木戸綾水	【定員制:20名】 13:00～13:45 Group Centerジ 30 木戸綾水	12:30
13:00	【定員制:20名】 13:10～13:40 歌ってmove 30 原愛美	【定員制:20名】 13:45～14:25 バーニングエアP040 高木愛澄	【定員制:30名】 13:45～14:25 バーニングエアP040 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 フジダンス45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 秋野晴美	【定員制:30名】 13:50～14:35 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:20名】 13:00～13:30 ホットヨーガ・アドバンス30 成田琉穂	【定員制:22名】 12:25～12:40 TOBIPPA15 村井一穂	【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:22名】 12:05～12:35 TOBIPPA30 木戸綾水	【定員制:20名】 13:00～13:45 Group Centerジ 30 木戸綾水	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】 ※女性専用※ 14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 青藤さす恵		13:45～14:25 バーニングエアP040 高木愛澄	【定員制:30名】 13:50～14:35 フジダンス45 町田あけみ	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 ※女性専用※14:05～14:50 青柳琉夏	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	14:00～15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：年～小学2年	【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	14:00
14:00	【定員制:30名】 15:00～15:25 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 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	15:00
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】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	15:30
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】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	16:00
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】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	16:30
16:00	【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 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	17:00
16:30	【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】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	17:30
17:00	【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 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	18:00
17:30	【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】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	18:30
18:00	【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 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	19:00
18:30	【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】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	19:30
19:00	【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 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	20:00
19:30	【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】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	20:30
20:00	【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 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	21:00
20:30	【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】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	21:30
21:00	【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 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグワックストッチ45 遠藤孝子	15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガ・アドバンス30 横田貴枝	22:00
21:30	【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】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし		15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス)									