

2025/9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。

更新日
2025/8/18

	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 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						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 エンジェルプロ40 玉木陽	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・バーシック30 相原しのぶ	【定員制:30名】 10:00～10:45 トラディショナルヨーガ45 中塚美穂	【定員制:20名】 10:20～10:50 ホットヨーガ・バーシック30 田中貴紀	キッズスクール ～ベビ～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・バセット・腰痛30 松山亜紀子	【定員制:20名】 10:00～10:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 松山亜紀子	【定員制:20名】※低温 10:15～10:45 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 齋藤こず恵
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 相原しのぶ	【定員制:30名】 11:15～11:45 ホットヨーガ・パワーバーシック30 中塚美穂	【定員制:20名】 11:15～11:45 ホットヨーガ・バセット・腰痛30 田中貴紀	【定員制:30名】 11:10～11:55 ※女性専用※11:10～11:55 ホットヨーガ・バセット・骨盤45 やすおかつこ	【定員制:30名】 11:10～11:40 パレント 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・バーシック45 yumi	【定員制:20名】 11:00～11:45 ホットヨーガ・バセット・腰痛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 ホットスタイルピラティス45 相原しのぶ	【定員制:30名】 11:15～12:00 ウォーク&ダンス45 片山貴子	【定員制:20名】 12:05～12:35 ホットヨーガ・バセット・腰痛30 中塚美穂	【定員制:30名】 11:20～11:50 バレエ30 堀江樹	【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:20名】 11:35～12:05 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 10:50～11:20 ホットヨーガ・バーシック30 松山亜紀子
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・バーシック30 齋藤こず恵	【定員制:30名】 12:15～12:45 Group Centergy 30 木戸悠水	【定員制:20名】 12:05～12:35 Warm up for DANCE 30 堀江樹	【定員制:20名】 12:30～13:00 ホットヨーガ・バーシック30 秋野晴夫	【定員制:30名】 12:50～13:20 健美操30 菊池久美	【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・アドベンス30 モニカ
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 バーンアップ40 高木愛澄	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョイエアロ30 高木愛澄	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・バセット・腰痛30 秋野晴夫	【定員制:30名】 12:45～13:30 ジャズダンス45 堀江樹	【定員制:30名】 13:00～13:30 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 キヤスト
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】 13:45～14:25 バーンアップ40 高木愛澄	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョイエアロ30 高木愛澄	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・バセット・腰痛30 秋野晴夫	【定員制:30名】 13:50～14:20 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:30名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 菊池久美	【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 キヤスト
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 バーンアップ40 高木愛澄	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョイエアロ30 高木愛澄	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・バセット・腰痛30 秋野晴夫	【定員制:30名】 13:50～14:20 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:30名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 菊池久美	【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 キヤスト
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】 13:45～14:25 バーンアップ40 高木愛澄	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョイエアロ30 高木愛澄	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・バセット・腰痛30 秋野晴夫	【定員制:30名】 13:50～14:20 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:30名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 菊池久美	【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 キヤスト
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】 13:45～14:25 バーンアップ40 高木愛澄	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョイエアロ30 高木愛澄	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・バセット・腰痛30 秋野晴夫	【定員制:30名】 13:50～14:20 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:30名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 菊池久美	【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 キヤスト
14:30	【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】 13:45～14:25 バーンアップ40 高木愛澄	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョイエアロ30 高木愛澄	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・バセット・腰痛30 秋野晴夫	【登録者: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 やさいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホトバレイグストタッチ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
15:00	【定員制:30名】 15:05～15:25 ZUMBA(45分クラス) 小松良太郎	【定員制:20名】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし	【定員制:30名】 15:05～15:25 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	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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:20名】※中温 14:20～15:05 ホトバレイグストタッチ45 遠藤孝子	【定員制:20名】 15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生
15:30	【定員制:30名】 15:05～15:25 ZUMBA(45分クラス) 小松良太郎	【定員制:20名】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし	【定員制:30名】 15:05～15:25 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	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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:20名】※中温 14:20～15:05 ホトバレイグストタッチ45 遠藤孝子	【定員制:20名】 15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生
16:00	【定員制:30名】 15:05～15:25 ZUMBA(45分クラス) 小松良太郎	【定員制:20名】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし	【定員制:30名】 15:05～15:25 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	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 戸川礼子	【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:20名】※中温 14:20～15:05 ホトバレイグストタッチ45 遠藤孝子	【定員制:20名】 15:00～16:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：小学3年～中学生
16:30	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	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	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	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	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	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	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	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
17:00	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	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	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	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	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	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	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	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
17:30	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	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	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年
18:00	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	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	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年
18:30	【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】 18:00～18:30 ホットヨーガ・バーシック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・バーシック45 AUM	【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:20名】 18:00～18:45 ホットヨーガ・バセット・腰痛30 しのぎやうこ	【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
19:00	【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】 18:00～18:30 ホットヨーガ・バーシック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・バーシック45 AUM	【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:20名】 18:00～18:45 ホットヨーガ・バセット・腰痛30 しのぎやうこ	【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
19:30	【定員制:30名】 19:50～20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なこみ	【定員制:20名】 20:00～20:30 ホットヨーガ・バーシック30 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:30 ホットヨーガ・バーシック30 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・アドベンス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・アドベンス45 福永恭子	【定員制:20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】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子
20:00	【定員制:30名】 19:50～20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なこみ	【定員制:20名】 20:00～20:30 ホットヨーガ・バーシック30 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:30 ホットヨーガ・バーシック30 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・アドベンス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・アドベンス45 福永恭子	【定員制:20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】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子
20:30	【定員制:30名】 19:50～20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なこみ	【定員制:20名】 20:00～20:30 ホットヨーガ・バーシック30 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:30 ホットヨーガ・バーシック30 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・アドベンス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・アドベンス45 福永恭子	【定員制:20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】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子
21:00	【定員制:26名】 20:40～21:10 VOLTBOX maximum45 今野晴夫	【定員制:20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:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子	【定員制:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子	【定員制:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子	【定員制:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子	【定員制:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子	【定員制:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子
21:30	【定員制:26名】 20:40～21:10 VOLTBOX maximum45 今野晴夫	【定員制:20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:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子	【定員制:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子	【定員制:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子	【定員制:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子	【定員制:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子	【定員制:26名】 21:00～21:30 ホットヨーガ・バセット・冷えむ(み)30 福永恭子
22:00	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫
22:30	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ボルコンディショニング30 今野晴夫
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。					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。					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。		
ロッカールーム・お風呂・契約ロッカー・2F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ュリティカードが必要です。)								