2025/10月【改訂版】
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。

・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。

月曜日

スタジオA

- 【定員制:30名】 10:00～10:40 エンジョイエアロ40 玉木陽
- 【定員制:30名】 10:55～11:25 Group Groove 30 玉木陽
- 【定員制:30名】 11:40～12:10 Group Fight 30 玉木陽
- 【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:30名】 13:10～13:40 Group Power 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) 小松真太郎
- 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: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 ポールコンディショニング30 今野晴夫

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベーシック30 相坂しのぶ
- 【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットスタイルピラティス45 相坂しのぶ
- 【定員制:20名】 12:45～13:15 ホットヨーガ・ベーシック30 齋藤こず恵
- 【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 齋藤こず恵
- 予約不要【定員20名】※常温 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひさし
- 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:20名】 18:00～18:30 ホットヨーガ・ベーシック30 yumi
- 【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:20名】 20:00～20:30 ホットヨーガ・ベーシック30 福永恭子
- 【定員制:20名】 21:00～21:45 ホットヨーガ・パワーベーシック45 福永恭子

火曜日

スタジオA

- 【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:30名】 11:15～12:00 ヴォーカリズム45 片山貴子
- 【定員制:20名】 12:15～12:45 歌ってmove 30 原愛美
- 【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:30名】 13:45～14:25 バーニングエアロ40 高木愛澄
- 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 ミライクRUN～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年
- 【定員制:30名】 19:30～20:00 Group Power 30 村井一穂
- 【定員制:30名】 20:25～21:10 Group Fight 45 村井一穂
- 【定員制:26名】 21:30～22:00 VOLTBOX30 村井一穂

ホットスタジオ

- 【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
- 【定員制:20名】 11:15～11:45 ホットヨーガ・パワーベーシック30 中波美穂
- 【定員制:20名】 12:05～12:35 ホットヨーガ・リセット腰痛30 中波美穂
- 【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
- 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:20名】 18:55～19:40 デトックスワークアウト（45分） 岡橋優子
- 【定員制:20名】※低温 ※女性専用※ 20:00～20:30 ピラティス30 福永恭子
- 【定員制:20名】※低温 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむくみ30 福永恭子

水曜日

スタジオA

- 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:30名】 11:10～11:40 バレエ30 楓沙樹
- 【定員制:30名】 11:55～12:25 Warm up for DANCE 30 楓沙樹
- 【定員制:30名】 12:35～13:20 ジャズダンス45 楓沙樹
- 【定員制:30名】 13:50～14:35 フラダンス45 町田あけみ
- 【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子
- 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:26名】 19:00～19:30 VOLTBOX30 佐藤圭祐
- 【登録制:30名】※登録無料 19:50～20:20 ボディメイクサークル 佐藤圭祐
- 【定員制:30名】 20:40～21:10 Group Power 30 大塚奈津実
- 【定員制:30名】 21:40～22:25 Group Blast 45 大塚奈津実

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベーシック30 やすおかともこ
- 【定員制:20名】 ※女性専用※ 11:10～11:55 ホットヨーガリセット骨盤45 やすおかともこ
- 【定員制:20名】 12:45～13:15 ホットヨーガ・ベーシック30 秋野朝美
- 【定員制:20名】 13:35～14:05 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 秋野朝美
- 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:20名】 17:30～18:15 ホットヨーガ・ベーシック45 AUM
- 【定員制:20名】 ※女性専用※ 19:00～19:30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 yumi
- 【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・アドバンス45 福永恭子
- 【定員制:20名】 21:15～21:45 ホットヨーガリセット・肩こり30 福永恭子

木曜日

スタジオA

- 【定員制:30名】 10:00～10:45 ヴォーカリズム45 張ひろみ
- 【定員制:30名】 11:10～11:40 バレトン ソール シンセシス 30 松山亜紀子
- 【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:30名】 12:50～13:20 健美操30 菊池久美
- 【定員制:30名】 13:50～14:35 Group Groove 45 RYUJI
- 【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美
- 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:30名】 19:15～19:45 Group Fight 30 佐々木悠
- 【定員制:22名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木悠
- 【定員制:30名】 20:55～21:40 Group Power 45 今野晴夫

ホットスタジオ

- 【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
- 【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: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:20名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 菊池久美
- 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:20名】 18:00～18:45 ホットヨーガ・ベーシック45 しのざきゆうこ
- 【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・リセット腰痛30 しのざきゆうこ
- 【定員制:20名】※低温 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子

土曜日

通常営業開始 9:00 ※左記営業開始時間はフィットネス会員様が対象となります。

スタジオA

- 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～ 9:20～10:20 対象：3歳～小学1年
- 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:30名】 12:15～12:45 Group Power 30 村井一穂
- 【定員制:30名】 13:05～13:50 Group Fight 45 村井一穂
- 【定員制:30名】 14:10～14:40 Group Blast 30 RYUJI
- 【定員制:30名】 15:00～15:45 Group Groove 45 RYUJI
- 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 ミライクRUN～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:00～10:30 ホットヨーガリセット・冷えむくみ30 松山 亜紀子
- 【定員制:20名】 10:50～11:20 ホットヨーガ・アドバンス30 松山 亜紀子
- 【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:20名】 12:35～13:05 ホットヨーガ・ベーシック30 モニカ
- 【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】※中温 14:20～15:05 ホットベルヴィックストレッチ45 遠藤孝子
- 【定員制:20名】※常温 ※女性専用※15:30～16:15 infinity flow45 青柳瑞夏

日曜日

スタジオA

- 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
- 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
- 【定員制:26名】 10:50～11:35 VOLTBOX45 小川由頼
- 【定員制:22名】 12:05～12:35 TOBIPPA30 佐々木悠
- 【定員制:30名】 13:00～13:30 Group Fight 30 佐々木悠
- 14:00～15:00 空手スクール～キッズ～ 対象：年中～小学2年
- 15:00～16:00 空手スクール～ジュニア～ 対象：小学3年～中学生
- 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

ホットスタジオ

- 【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
- 【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットヨーガパワー・ベーシック45 齋藤こず恵
- 【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
- 【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
- 【定員制:20名】 ※女性専用※15:40～16:10 ホットヨーガリセット・骨盤30 持田育枝
- 【定員制:20名】 16:40～17:10 ホットヨーガ・ベーシック30 持田育枝

- □ 初めての方も安心してご参加できるクラス
- □ 前回との変更クラス
- □ 女性専用クラス
- □ 登録者限定スクールクラス
- □ バーチャル【映像】レッスン
- □ ストレッチフリー利用

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ご登録の上、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。
・スタジオへの入場順は、ございません。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へメールにてお知らせいたします。

通常営業終了 23：30 ※セキュリティー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。

営業終了時間 23:30
※セキュリティーカードをお持ちでも、ご利用時間は23:30までとなります。

通常営業終了 23：00
※セキュリティー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ラウンジご利用は平日23:30/土日・祝は23:00までです。お時間までにご退室をお願いいたします。（通常営業終了以降のご利用にはセキュリティーカードが必要です。）