

2025/11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くださいませ。
- ・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		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	
	通常営業開始 9:00								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。				
8:30									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		8:30
9:00													9:00
9:30													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・バーシック30 相坂しのぶ	【定員制:30名】 10:00～10:45 トランスジョギョーガ45 中渡美穂		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・バーシック30 やずおかともこ	【定員制:30名】 10:00～10:45 ウォーカズ45 張りひみ	【定員制:20名】※中温 10:00～10:35 ホットヨーガ・リセット・腰痛30 松山聖紀子	【定員制:20名】 10:00～10:30 ホットヨーガ・リセット・冷えむきみ30 松山 聖紀子	【定員制:26名】 10:30～11:15 対象：3歳～小学3年	【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 斎藤こず恵	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 ホットヨーガ・バーシック45 相坂しのぶ	【定員制:30名】 11:15～12:00 ウォーカズ45 片山貴子		【定員制:30名】 11:10～11:40 ※女性専用※11:10～11:55 ホットヨーガ・リセット・骨盤45 やずおかともこ	【定員制:30名】 11:10～11:40 バルトン ソール シンセシス 30 松山聖紀子	【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】 10:50～11:20 ホットヨーガ・バーシック30 松山 聖紀子	【定員制:20名】 10:50～11:35 VOLTBOX45 小川由緒	【定員制:26名】 11:15～12:00 ホットヨーガ・バーシック45 斎藤こず恵	【定員制:20名】 10:15～10:45 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 斎藤こず恵	10:30	
11:00	【定員制:30名】 11:40～12:10 Group Fight 30 玉木陽	【定員制:20名】 11:55～12:25 カデ・オダンス30 松本優花	【定員制:20名】 12:05～12:35 ウォーカズ45 片山貴子		【定員制:30名】 11:55～12:25 Warm up for DANCE 30 松山聖紀子	【定員制:30名】 12:00～12:30 トランスジョギョーガ30 松山聖紀子	【定員制:20名】 12:10～12:40 ホットヨーガ・バーシック30 yumi	【定員制:20名】 12:15～12:45 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 モミカ	【定員制:22名】 12:05～12:35 TOBIPPA30 佐々木悠	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットヨーガ・バーシック45 斎藤こず恵	11:00	
11:30	【定員制:30名】 12:25～12:55 カデ・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 斎藤こず恵	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョイEP30 高木愛澄		【定員制:30名】 12:35～13:20 ジャズダンス45 松山聖紀子	【定員制:30名】 12:45～13:15 ホットヨーガ・バーシック30 秋野朝美	【定員制:30名】 12:50～13:20 健美30 菊池久美	【定員制:20名】 13:00～13:30 ホットヨーガ・アドバンス30 成田雄穂	【定員制:30名】 13:05～13:50 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:30名】 13:00～13:30 Group Fight 30 佐々木悠	【定員制:20名】 13:40～14:10 ホットヨーガ・バーシック30 福永恭子	11:30	
12:00	【定員制:30名】 13:10～13:40 Group Power 30 今野晴夫	【定員制:20名】 13:45～14:25 バーニングEP40 高木愛澄	【定員制:30名】 13:35～14:20 ホットヨーガ・アドバンス45 遠藤孝子		【定員制:30名】 13:50～14:35 ラフダンス45 明田あけみ	【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	【定員制:30名】 13:50～14:35 Group Groove 45 RYUJI	【定員制:20名】 14:10～14:20 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 菊池久美	【定員制:30名】 14:10～14:40 RYUJI	【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	【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	12:00	
12:30	【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 ひとし	【定員制:30名】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひとし		【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:30名】 15:00～15:45 Group Groove 45 RYUJI	【定員制:20名】 15:30～16:15 ※女性専用※15:30～16:15 infinity flow45 青柳麗望	【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	【定員制:20名】 15:40～16:10 ※女性専用※15:40～16:10 ホットヨーガ・リセット・骨盤30 松田貴枝	12:30	
13:00	【定員制:30名】 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】 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:30名】 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:30名】 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:30名】 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:30名】 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:30名】 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:30名】 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:30名】 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】 16:40～17:10 ホットヨーガ・バーシック30 松田貴枝	【定員制:20名】 16:40～17:10 ホットヨーガ・バーシック30 松田貴枝	13:00
13:30	【定員制:30名】 17:00～17:15 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】 17:00～17:15 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:30名】 17:00～17:15 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:30名】 17:00～17:15 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】 17:00～17:15 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:30名】 17:00～17:15 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】 17:00～17:15 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:30名】 17:00～17:15 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】 17:00～17:15 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】 17:00～17:15 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】 17:00～17:15 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	13:30
14:00	【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】 18:00～18:30 ホットヨーガ・バーシック30 yumi	【定員制:30名】 18:00～18:30 ホットヨーガ・バーシック30 yumi		【定員制:30名】 18:00～18:30 ホットヨーガ・バーシック30 yumi	【定員制:20名】 17:30～18:15 ホットヨーガ・バーシック45 AUM	【定員制:20名】 17:30～18:15 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・バーシック45 しのぎまゆこ	【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】 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	【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	14:00
14:30	【定員制:30名】 18:50～19:35 カデ・オダンス45 高山英士	【定員制:20名】 19:10～19:30 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 村井一穂		【定員制:26名】 19:00～19:30 VOLTBOX30 小川由緒	【定員制:20名】 19:00～19:30 ※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: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・リセット・腰痛30 しのぎまゆこ	【定員制:30名】 19:00～19:30 Group Groove 45 RYUJI	【定員制:20名】 19:00～19:30 Group Groove 45 RYUJI	【定員制:20名】 19:00～19:30 Group Groove 45 RYUJI	【定員制:20名】 19:00～19:30 Group Groove 45 RYUJI	14:30
15:00	【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】 20:20～20:50 ホットヨーガ・バーシック30 福永恭子		【定員制:30名】 20:40～21:10 Group Power 30 大塚奈津美	【定員制:20名】 20:40～21:10 Group Power 30 大塚奈津美	【定員制:22名】 20:45～21:10 佐々木悠	【定員制:20名】 20:45～21:10 佐々木悠	【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	【定員制:20名】 20:55～21:40 Group Power 45 今野晴夫	15:00
15:30	【定員制:26名】 20:55～21:40 VOLTBOX maximum45 今野晴夫	【定員制:20名】 21:00～21:45 ホットヨーガ・バーシック45 福永恭子	【定員制:30名】 21:00～21:45 ホットヨーガ・バーシック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	【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	【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	【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	【定員制:30名】 21:15～21:45 ホットヨーガ・リセット・肩こり30 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	【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	【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	15:30
16:00	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	16:00
16:30	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	16:30
17:00	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	17:00
17:30	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	17:30
18:00	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	18:00
18:30	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	18:30
19:00	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	19:00
19:30	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	19:30
20:00	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	20:00
20:30	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	20:30
21:00	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	21:00
21:30	【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	【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	【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		【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	【定員制:30名】 22:40～23:10 Group Blast 45 今野晴夫	21:30
22:00	【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	【定											