

# 2026/1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。  
・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									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 エンジョイエアロ40 玉木陽	【定員制:20名】 10:00～10:40 ホットヨーガ・ベアシック730 相模しのぶ	【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		キッズスクール ～ベビーミライク～ 10:20～10:45 対象：10ヶ月～3歳	【定員制:20名】 10:00～10:40 ホットヨーガ・ベアシック730 やすおかとこ		【定員制:30名】 10:00～10:45 ウォーガリズム45 張ひろみ	【定員制:20名】※中温 10:05～10:35 ホットヨーガ・リセット・冷えむきみ30 松山 聖紀子			【定員制:20名】※低温 10:15～10:45 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 青藤こず恵	10:00
10:30													10:30
11:00	【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 相模しのぶ	【定員制:30名】 11:15～12:00 ウォーガリズム45 片山貴子	【定員制:20名】 11:15～11:45 ホットヨーガ・パワーベアシック30 中波美穂	【定員制:30名】 11:10～11:40 フルス30 楓沙樹	【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 やすおかとこ	【定員制:30名】 11:10～11:40 パルン ソール シンセシズ 30 松山聖紀子	【定員制:20名】 11:00～11:45 ホットヨーガ・ベアシック745 yumi	【定員制:20名】 10:50～11:20 ホットヨーガ・ベアシック730 松山 聖紀子	【定員制:26名】 10:50～11:35 VOLTB0X45 小川由緒		【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットヨーガ・パワーベアシック45 青藤こず恵	11:00
11:30	【定員制:30名】 11:40～12:10 Group Fight 30 玉木陽				【定員制:20名】 11:55～12:25 Warm up for DANCE 30 楓沙樹		【定員制:30名】 12:00～12:30 トラディショナルヨーガ30 松山聖紀子	【定員制:20名】 12:10～12:40 ホットヨーガ・ベアシック730 yumi	【定員制:20名】 12:15～12:45 Group Power 30 村井一穂	【定員制:22名】 12:05～12:35 TOBIPPA30 小川由緒			11:30
12:00	【定員制:30名】 12:25～12:55 カーデオダンス30 松本優花	【定員制:20名】 12:45～13:15 ホットヨーガ・ベアシック730 青藤こず恵	【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】 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】 12:45～13:15 ホットヨーガ・ベアシック730 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】 13:00～13:30 ホットヨーガ・アドバンス30 成田瑞穂	【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			12:00
12:30	【定員制:30名】 13:10～13:40 Group Power 30 今野晴夫												12:30
13:00	【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】 ※女性専用※14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 青藤こず恵	【定員制:30名】 13:45～14:25 バーニングエアロ40 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 Group Groove 45 RYUJI	【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 菊池久美	【定員制:30名】 14:10～14:40 Group Blast 30 RYUJI	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットベルグウィックスストレッチ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
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00	【定員制:30名】 15:10～15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎												15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
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	16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 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	16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 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	16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：小学1年～小学6年	16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：小学1年～小学6年	16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：小学1年～小学6年	16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：小学1年～小学6年	16:00～17:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：年中～小学2年	16:00～17:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象：小学3年～中学生	16:00
17:00													17:00
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								17:30
18:00		【定員制:20名】 18:00～18:30 ホットヨーガ・ベアシック730 yumi	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】 18:00～18:30 ホットヨーガ・ベアシック730 yumi	【定員制:20名】 17:30～18:15 ホットヨーガ・ベアシック745 AUM				【定員制:20名】 18:00～18:45 ホットヨーガ・ベアシック745 しのぶまゆこ	【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			18:00
18:30	【定員制:30名】 18:50～19:35 カーデオダンス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											18:30
19:00													19:00
19:30	【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730 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:30 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 20:00～20:30 グループワーク・アクト (45分) 岡橋優子	【登録制:30名】※登録無料 19:50～20:30 ボディメイク・カール 小川由緒	【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: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 しのぶまゆこ	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベアシック730 しのぶまゆこ	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木悠	【定員制:20名】※低温 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:30 グループワーク・アクト (45分) 岡橋優子	19:30
20:00													20:00
20:30	【定員制:26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745 福永恭子	20:25～21:10 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】※低温 21:00～21:30 ホットヨーガ・リセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 20:40～21:10 Group Power 30 大塚宗津美	【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							20:30
21:00													21:00
21:30													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		【定員制:26名】 21:30～22:00 VOLTB0X30 村井一穂		【定員制:30名】 21:30～22:15 Group Blast 45 大塚宗津美								22:00
22:30													22:30
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 23:00 ※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。				23:00
23:30													23:30

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カードが必要です。)