

2026/1月

## メガロス中延スケジュール

	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		
<b>通常営業開始 9:00</b>														
8:30														
9:00														
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】 10:10~10:40 ホットヨガ・ベース30 相坂しのぶ	【定員制:30名】 10:00~10:45 トライシオナルヨガ45 中波美穂	【定員制:20名】 10:20~10:50 ホットヨガ・ベース30 田中真紀	【定員制:20名】 10:10~10:40 キッズスクール ～ペピーミライク～ 10:00~10:45 対象：10ヶ月～3歳	【定員制:20名】 10:10~10:40 ホットヨガ・ベース30 やすおかともこ	【定員制:30名】 10:00~10:45 ウォーカリズム45 張ひろみ	【定員制:20名】 10:05~10:35 ホットヨガセット腰痛30 松山 麻紀子	【定員制:20名】 10:15~9:15 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】	【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		
10:30														
11:00	【定員制:30名】 10:55~11:25 Group Groove 30	【定員制:20名】 10:10~10:40 ホットスタイルピラティス45 相坂しのぶ	【定員制:30名】 11:15~12:00 トライシオナルヨガ45 中波美穂	【定員制:20名】 11:15~11:45 ホットヨガ・ワーベーシック30 片山貴子	【定員制:30名】 11:10~11:40 キッズスクール ～ペピーミライク～ 11:10~11:55 ※女性専用※ ホットヨガ・ベース30 やすおかともこ	【定員制:20名】 11:10~11:40 パレエ30 楢沙樹	【定員制:30名】 11:00~11:45 ホットヨガ・ベース30 松山 麻紀子	【定員制:20名】 10:30~11:15 対象：10ヶ月～3歳	【キッズ体育スクール ～ミライク～ 9:20~10:20 対象：年長～小学3年】	【キッズ体育スクール ～ミライク～ 9:20~10:20 対象：年長～小学3年】	9:00			
11:30	【定員制:30名】 11:40~12:10 Group Fight 30	【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:30名】 11:15~12:00 トライシオナルヨガ45 中波美穂	【定員制:20名】 11:15~11:45 ホットヨガ・ワーベーシック30 片山貴子	【定員制:30名】 11:35~12:25 Warm up for DANCE 30 相坂しのぶ	【定員制:20名】 12:00~12:30 トライシオナルヨガ30 楢沙樹	【定員制:30名】 12:10~12:40 ホットヨガ・ベース30 ゆumi	【定員制:20名】 12:10~12:40 ホットヨガ・ベース30 松山 麻紀子	【定員制:20名】 10:15~11:20 ホットヨガ・ベース30 松山 麻紀子	【定員制:20名】 10:15~12:00 ホットヨガ・ワーベーシック30 相坂しのぶ	10:00~12:00 VOLTOBOX45 小川由頬	10:00~12:00 ホットヨガ・ワーベーシック30 相坂しのぶ	10:00~12:00 ホットヨガ・ワーベーシック30 相坂しのぶ	
12:00	【定員制:30名】 12:25~12:55 カーディオラン30 松本優花	【定員制:20名】 12:15~12:45 歌ってmove 30 中波美穂	【定員制:20名】 12:05~12:35 ホットヨガ・リセット腰痛30 原愛美	【定員制:20名】 12:45~13:15 ホットヨガ・ベース30 齋藤こず恵	【定員制:30名】 13:00~13:30 エンジョイエアロ30 高木愛美	【定員制:20名】 13:35~14:20 ホットスタイルピラティス45 遠藤李子	【定員制:30名】 13:35~14:20 ホットヨガ・ワエストシェイプ30 秋野朝美	【定員制:30名】 13:35~14:05 ホットヨガ・ベース30 楢沙樹	【定員制:20名】 12:45~13:15 ジャイアンス45 秋野朝美	【定員制:20名】 12:50~13:20 キッズダンス45 秋野朝美	【定員制:30名】 12:15~12:45 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 12:35~13:05 ホットヨガ・ベース30 村井一穂	【定員制:20名】 12:35~13:30 Group Fight 30 佐々木恵	
13:00	【定員制:30名】 13:10~13:40 Group Power 30 今野萌夫	【定員制:20名】 13:45~14:15 ホットヨガ・ベース30 齋藤こず恵	【定員制:20名】 13:00~13:30 エンジョイエアロ30 高木愛美	【定員制:30名】 13:35~14:20 ホットスタイルピラティス45 遠藤李子	【定員制:20名】 13:35~14:20 ホットヨガ・ワエストシェイプ30 秋野朝美	【定員制:30名】 13:35~14:20 ホットヨガ・ベース30 楢沙樹	【定員制:30名】 13:35~14:20 ホットヨガ・ワエストシェイプ30 秋野朝美	【定員制:30名】 13:35~14:05 ホットヨガ・ベース30 楢沙樹	【定員制:20名】 13:30~14:00 ピラティス30 遠藤李子	【定員制:20名】 13:30~14:00 空手スクール ～キック～ 対象：年長～小学2年	【定員制:20名】 13:40~14:10 ホットヨガ・ワエストシェイプ30 福永恭子	【定員制:20名】 13:40~14:10 空手スクール ～キック～ 対象：年長～小学2年	13:30	
14:00	【登録者限定スクール】 13:55~14:55 REBONES Fit スクール 今野萌夫	【定員制:20名】 14:00~14:30 ホットヨガ・ワーベース30 齋藤こず恵	【定員制:20名】 14:00~14:30 バーンエアロ40 高木愛美	【定員制:30名】 14:35~15:20 ホットスタイルピラティス45 遠藤李子	【定員制:30名】 14:35~15:20 フラダンス45 町田あけみ	【定員制:30名】 14:35~15:20 Group Groove 45 RYUJI	【定員制:30名】 14:35~15:20 ホットヨガ・ワエストシェイプ30 菊池久美	【定員制:30名】 14:35~15:20 ホットヨガ・ベース30 秋野朝美	【定員制:30名】 14:10~14:40 Group Blast 30 RYUJI	【定員制:20名】 14:00~15:00 空手スクール ～キック～ 対象：年長～小学2年	【定員制:20名】 14:40~15:10 ホットヨガ・アドバンス30 福永恭子	【定員制:20名】 14:40~15:10 空手スクール ～キック～ 対象：年長～小学2年	14:00	
14:30	【定員制:30名】 15:10~15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎													
15:00														
15:30														
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	16:00~17:00 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：3歳～小学1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：3歳～小学1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：3歳～小学1年	16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学2年	16:00~17:00 空手スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学2年	16:00~17:00 空手スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学2年	16:00	
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	【定員制:20名】 18:00~18:30 ホットヨガ・ベース30 yumi	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:20名】 18:00~19:00 ミヨクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 19:00~19:40 デトックスワークアウト（45分） VOLTBOX30 岡崎優子	【定員制:20名】 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:20名】 17:30~18:15 ホットヨガ・ベース30 AUM	【定員制:20名】 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:20名】 18:00~18:45 ホットヨガ・ベース30 しのざきゅうこ	【定員制:20名】 14:20~15:05 ホットペルシャイスクロットチ45 遠藤李子	【定員制:20名】 14:00~15:00 空手スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学2年	【定員制:20名】 14:40~15:10 ホットヨガ・アドバンス30 福永恭子	【定員制:20名】 14:40~15:10 空手スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学2年	15:00
18:00	【定員制:30名】 19:50~20:35 カーディオラン30 高山英士													
18:30														
19:00														
19:30														
20:00	【定員制:30名】 20:55~21:40 ZUMBA(45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 20:00~20:30 ホットヨガ・ベース30 福永恭子	【定員制:20名】 20:30~20:30 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 20:25~21:10 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】 21:00~21:30 ホットヨガ・ベース30 楢沙樹	【定員制:20名】 20:40~21:10 Group Power 30 大澤奈津実	【定員制:20名】 20:55~21:40 Group Blast 45 福永恭子	【定員制:20名】 21:15~21:45 ホットヨガ・セット・骨ご30 楢沙樹	【定員制:20名】 19:15~19:45 Group Fight 30 佐々木恵	【定員制:20名】 19:15~19:45 ホットヨガ・セット腰痛30 しのざきゅうこ	【定員制:20名】 19:40~20:10 TOKIPPA 30 佐々木恵	【定員制:20名】 19:40~20:10 TOKIPPA 30 佐々木恵	19:00	
20:30														
21:00	【定員制:26名】 20:55~21:40 VOLTBOX maximum45 今野萌夫	【定員制:20名】 21:00~21:45 ホットヨガ・ワーベーシック45 福永恭子	【定員制:20名】 20:25~21:10 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】 21:00~21:30 ホットヨガ・ベース30 楢沙樹	【定員制:20名】 21:30~22:00 VOLTBOX30 村井一穂	【定員制:20名】 20:40~21:10 Group Power 30 大澤奈津実	【定員制:20名】 20:55~21:40 Group Power 45 今野萌夫	【定員制:20名】 21:15~21:45 ホットヨガ・セット・骨ご30 福永恭子	【定員制:20名】 19:15~19:45 Group Fight 30 佐々木恵	【定員制:20名】 19:15~19:45 ホットヨガ・セット腰痛30 しのざきゅうこ	【定員制:20名】 20:05~20:35 TOKIPPA 30 佐々木恵	【定員制:20名】 20:05~20:35 TOKIPPA 30 佐々木恵	20:00	
21:30	【定員制:20名】 22:00~22:30 ボディコインギング30 今野萌夫													
22:00														
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。							営業終了時間 23:30		通常営業終了 23:00			23:00	
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。		※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	
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。)														

・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、スタジオ予約の番号が大きい順になります。

・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、