

# 2026/2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】 10:10～10:40 ホットヨーガ・バーシック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 ～ベビーマイク～ 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730 やすおかたこ		【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	【定員制:30名】 10:55～11:25 Group Groove 30 玉木陽												10:30
11:00	【定員制:30名】 11:15～12:00 ヴォーカリズム45 相模しのぶ	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットスタイルビリティ45 片山貴子	【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】 11:15～11:45 ホットヨーガ・パワー・バーシック30 中波美穂	【定員制:30名】 11:10～11:40 ル・レゾ 楓沙樹	※女性専用※11:10～11:55 ホットヨーガ・リセット・骨盤45 やすおかたこ	【定員制:20名】 11:10～11:40 パルントーン・ラジオ・ダンス 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730 松山 聖紀子				11:00
11:30	【定員制:30名】 12:05～12:35 Group Fight 30 玉木陽				【定員制:20名】 12:05～12:35 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・アドバンス30 yumi					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・バーシック730 青藤こず恵	【定員制:20名】 12:15～12:45 歌ってmove 30 原優美	【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:30名】 12:35～13:20 ジャズダンス45 楓沙樹		【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】 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			12:00
12:30	【定員制:30名】 13:10～13:40 Group Power 30 今野晴夫		【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】 13:35～14:05 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 秋野崇美	【定員制:20名】 13:00～13:30 ホットヨーガ・バーシック730 yumi	【定員制:30名】 13:05～13:50 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:30名】 13:30～14:00 ビタース30 遠藤孝子	【定員制:30名】 13:00～13:30 Group Fight 30 佐々木悠		12:30
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】 ※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 ホットスタイルビリティ45 遠藤孝子	【定員制:30名】 13:50～14:35 プッシュ45 町田あけみ			【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 ホットベルブックスストレッチ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	【定員制:20名】 15:00～16:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象：小学3年～中学生	13:30
14:00	【定員制:30名】 15:10～15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松良太郎	予約不要【定員20名】※常温 かんたんストレッチ20 ※女性専用			【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 Group Groove 45 RYUJI	【定員制:20名】※常温 ※女性専用※ 15:30～16:15 infinity flow45 青柳瑞夏	【定員制:20名】 15:40～17:10 ホットヨーガ・リセット・骨盤30 持田育枝	【定員制:20名】 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	14:00
14:30													14:30
15:00	【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】 16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：小学1年～小学6年	【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: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: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: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: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: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: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: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: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	15:00
15:30													15:30
16:00	【定員制:30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】 18:00～18:30 ホットヨーガ・バーシック730 yumi	【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 ホットヨーガ・バーシック45 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】 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】 17:00～18:00 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】 17:00～18:00 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】 17:00～18:00 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】 17:00～18:00 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】 17:00～18:00 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】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	16:00
16:30	【定員制:30名】 18:00～18:30 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 19:00～19:30 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 18:55～19:40 デッドリフト・コアアウト (45分) 岡橋優子	【定員制:22名】 19:35～20:05 TOBIPPA30 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:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木悠	【定員制:20名】 20:55～21:40 Group Power 45 今野晴夫	【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	【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	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	16:30
17:00	【定員制:30名】 19:30～20:00 VOLTBOX30 村井一穂	【定員制:26名】 20:25～20:55 Group Power 30 村井一穂	【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:20名】 21:15～22:00 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】 21:15～22:00 Group Blast 45 大塚宗津美	【定員制:20名】 21:15～22:00 Group Blast 45 大塚宗津美	【定員制:20名】 21:15～22:00 Group Blast 45 大塚宗津美	【定員制:20名】 21:15～22:00 Group Blast 45 大塚宗津美	【定員制:20名】 21:15～22:00 Group Blast 45 大塚宗津美	【定員制:20名】 21:15～22:00 Group Blast 45 大塚宗津美	【定員制:20名】 21:15～22:00 Group Blast 45 大塚宗津美	【定員制:20名】 21:15～22:00 Group Blast 45 大塚宗津美	17:00
17:30	【定員制:30名】 20:00～20:30 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 ボルコンディンニング30 今野晴夫										17:30
18:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボルコンディンニング30 今野晴夫												18:00
18:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボルコンディンニング30 今野晴夫												18:30
19:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボルコンディンニング30 今野晴夫												19:00
19:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボルコンディンニング30 今野晴夫												19:30
20:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボルコンディンニング30 今野晴夫												20:00
20:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボルコンディンニング30 今野晴夫												20:30
21:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボルコンディンニング30 今野晴夫												21:00
21:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボルコンディンニング30 今野晴夫												21:30
22:00	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボルコンディンニング30 今野晴夫												22:00
22:30	【定員制:30名】 22:00～22:30 ボルコンディンニング30 今野晴夫												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、マシジムのみ24時間ご利用いただけます。												23:00
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。)