

2026/3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	
通常営業開始 9:00													
8:30													
9:00													
9:30													
10:00	【定員制:30名】 10:00~10:40 エンジョイエア40 玉木陽	【定員制:20名】 10:10~10:40 ホットヨガ・ベーシック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・ベーシック30 田中真紀	【定員制:20名】 10:10~10:40 キッズスクール ～ペーミライク～ 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・ベーシック30 やすおかともこ	【定員制:30名】 10:00~10:45 ウォーカーズ45 張ひろみ	【定員制:20名】 10:05~10:35 ホットヨガリセット腰痛30 松山 香紀子	【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～ 8:15~9:15 対象：3歳～小学1年】	【キッズ体育スクール ～ミライ～ 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 ホットヨガ・ベーシック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・ベーシック30 田中真紀	【定員制:20名】 11:15~12:00 キッズスクール ～ペーミライク～ 11:15~11:45 ホットヨガ・ワーベーシック30 片山貴子	【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・ベーシック45 やすおかともこ	【定員制:20名】 10:00~10:45 ウォーカーズ30 松山 香紀子	【定員制:20名】 9:20~10:20 対象：年長～小学3年	【キッズ体育スクール ～ミライ～ 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】 11:20~12:35 ホットヨガ・ワーベーシック30 片山貴子	【定員制:20名】 11:15~12:25 Warm up for DANCE 30 中波美穂	【定員制:20名】 11:15~12:30 ジャズダンス45 楢沙樹	【定員制:20名】 11:10~11:40 パレエ30 楢沙樹	【定員制:20名】 10:00~10:45 ホットヨガリセット腰痛30 松山 香紀子	【定員制:20名】 10:10~11:15 対象：10ヶ月～3歳	【定員制:20名】 10:10~11:20 ホットヨガ・ベーシック30 松山 香紀子	【定員制:20名】 10:15~12:00 VOLTOBOX45 小川由頼	10:00	
12:00	【定員制:30名】 12:25~12:55 カーディオ45 松本優花	【定員制:20名】 12:15~12:45 歌でmove 30 原愛美	【定員制:30名】 12:05~12:35 ホットヨガ・リセット腰痛30 中波美穂	【定員制:20名】 12:35~13:00 13:00~13:30 エンジョイ7030 高木愛美	【定員制:20名】 12:35~13:20 ジャズダンス45 楢沙樹	【定員制:20名】 12:45~13:15 13:00~13:30 エンジョイ7030 高木愛美	【定員制:20名】 12:30~13:20 トライシオナルヨガ30 松山 香紀子	【定員制:20名】 12:10~12:40 ホットヨガ・ベーシック30 yumi	【定員制:20名】 12:15~12:45 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 12:35~13:05 ホットヨガ・ベーシック30 七乃力	【定員制:20名】 11:50~12:20 ホットヨガ・アドバンス30 TOBIPPA30 小川由頼	10:30	
12:30	【定員制:30名】 12:45~13:30 ホットヨガ・ベーシック30 齋藤こず恵	【定員制:30名】 12:45~13:15 ホットヨガ・ベーシック30 齋藤こず恵	【定員制:20名】 12:05~12:35 歌でmove 30 原愛美	【定員制:20名】 12:45~13:15 13:00~13:30 エンジョイ7030 高木愛美	【定員制:20名】 12:35~14:20 ホットヨガ・ワーベーシック30 秋野朝美	【定員制:20名】 13:35~14:05 ホットヨガ・ワーベーシック30 秋野朝美	【定員制:20名】 13:35~14:20 ホットヨガ・ワーベーシック30 楢沙樹	【定員制:20名】 13:30~13:30 トライシオナルヨガ30 松山 香紀子	【定員制:20名】 13:05~13:30 ホットヨガ・アドバンス30 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】 13:00~13:30 ホットヨガ・アドバンス30 Group Fight 30 佐々木恵	【定員制:20名】 13:30~14:00 ビテックス30 遠藤李子	【定員制:20名】 13:40~14:10 ホットヨガ・ベーシック30 福永恭子	13:30
13:00	【定員制:30名】 13:10~13:40 Group Power 30 今野萌夫	【定員制:30名】 13:45~14:15 ホットヨガ・ベーシック30 齋藤こず恵	【定員制:20名】 13:45~14:25 バーンアド40 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:20名】 13:50~14:35 フラダンス45 町田あけみ	【定員制:30名】 13:50~14:35 Group Groove 45 RYUJI	【定員制:20名】 13:50~14:20 ホットヨガ・ワーベーシック30 菊池久美	【定員制:20名】 14:10~14:40 Group Blast 30 RYUJI	【定員制:20名】 14:10~14:40 空手スクール ～キック～ 対象：年幼～小学2年	【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	14:00	
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・アドバンス30 齋藤こず恵	【定員制:30名】 14:45~15:15 バーンアド40 高木愛美	【定員制:20名】 14:45~15:15 ホットヨガ・アドバンス45 遠藤李子	【定員制:20名】 15:00~15:30 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【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:20名】 15:00~15:30 ホットヨガ・アドバンス30 遠藤李子	【定員制:20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：年幼～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	14:30		
14:30	【定員制:30名】 15:05~15:25 かんたんストレッチ20 今野萌夫	予約不要【定員20名】※常温 15:05~15:25 かんたんストレッチ20 今野萌夫	【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】 15:10~15:30 ホットヨガ・アドバンス30 齋藤こず恵	【定員制:30名】 15:15~15:45 15:00~15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:15~15:45 Group Groove 45 RYUJI	【定員制:20名】 15:00~15:45 Group Blast 30 RYUJI	【定員制:20名】 15:00~15:45 空手スクール ～シニア～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:00~16:00 空手スクール ～シニア～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 15:40~16:10 ホットヨガ・アドバンス30 青柳流花45 柳井哲也	15:00		
15:00													
15:30													
16:00													
16:30	【定員制:15名】 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	【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】 16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライ～ 対象：3歳～小学1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】 16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライ～ 対象：3歳～小学1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】 16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライ～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:20名】 16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライ～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:20名】 16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライ～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:20名】 16:00~17:00 空手スクール ～ミライ～ 対象：年長～小学1年	【定員制:20名】 16:00~17:00 キッズ体育スクール ～ミライ～ 対象：年長～小学1年	16:00	
17:00													
17:30	【定員制:20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】 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 18:00~19:00 ミライCRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 17:30~18:15 ホットヨガ・ベーシック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】 17:30~18:15 ホットヨガ・ベーシック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 ミライCRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 17:00~18:00 ミライCRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	17:30	
18:00													
18:30	【定員制:30名】 19:00~19:45 カーディオ45 高山英士	【定員制:20名】 18:00~18:30 ホットヨガ・アドバンス30 yumi	【定員制:26名】 18:30~20:00 VOLTBOX30 岡崎優子	【定員制:22名】 18:55~19:40 デトックスワークアウト（45分） 楢沙樹	【定員制:20名】 19:35~20:05 TOBIPPA30 福永恭子	【定員制:20名】 19:30~20:00 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 19:35~20:05 TOBIPPA30 福永恭子	【定員制:20名】 19:35~20:05 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 19:35~20:05 Group Power 30 福永恭子	【定員制:20名】 19:35~20:05 Group Power 30 福永恭子	【定員制:20名】 19:35~20:05 Group Power 30 福永恭子	18:30	
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】 19:00~19:30 ホットヨガ・ベーシック30 福永恭子	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 yumi	【定員制:26名】 18:55~19:40 デトックスワークアウト（45分） 楢沙樹	【定員制:20名】 19:30~20:00 VOLTBOX30 岡崎優子	【定員制:20名】 19:30~20:00 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 19:30~20:05 TOBIPPA30 福永恭子	【定員制:20名】 19:30~20:05 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 19:30~20:05 Group Power 30 福永恭子	【定員制:20名】 19:30~20:05 Group Power 30 福永恭子	【定員制:20名】 19:30~20:05 Group Power 30 福永恭子	19:00	
20:00													
20:30	【定員制:20名】 20:55~21:40 VOLTBOX maximum45 今野萌夫	【定員制:30名】 20:00~20:30 ホットヨガ・ベーシック30 福永恭子	【定員制:20名】 20:25~20:55 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 21:00~21:45 ホットヨガ・ベーシック45 福永恭子	【定員制:20名】 20:25~20:55 Group Power 30 大槻奈津実	【定員制:20名】 21:15~21:45 ホットヨガ・ベーシック45 福永恭子	【定員制:20名】 20:25~20:55 Group Power 30 福永恭子	【定員制:20名】 20:25~20:55 Group Power 30 今野萌夫	【定員制:20名】 20:55~21:40 Group Power 45 今野萌夫	【定員制:20名】 20:55~21:40 Group Power 45 今野萌夫	【定員制:20名】 20:55~21:40 Group Power 45 今野萌夫	20:30	
21:00	【定員制:26名】 20:55~21:40 VOLTBOX maximum45 今野萌夫	【定員制:30名】 21:00~21:45 ホットヨガ・ベーシック45 福永恭子	【定員制:20名】 20:25~20:55 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 21:00~21:30 ホットヨガ・ベーシック30 福永恭子	【定員制:20名】 20:25~20:55 Group Power 30 大槻奈津実	【定員制:20名】 21:15~21:45 ホットヨガ・ベーシック45 福永恭子	【定員制:20名】 20:25~20:55 Group Power 30 福永恭子	【定員制:20名】 20:55~21:40 Group Power 45 今野萌夫	【定員制:20名】 20:55~21:40 Group Power 45 今野萌夫	【定員制:20名】 20:55~21:40 Group Power 45 今野萌夫	【定員制:20名】 20:55~21:40 Group Power 45 今野萌夫	21:00	
21:30	【定員制:20名】 22:00~22:30 ポールエクササイズ30 今野萌夫	【定員制:30名】 21:15~22:00 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:20名】 21:15~22:00 Group Fight 45 大槻奈津実	【定員制:20名】 21:00~23:30 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。	【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 Fight 45 大槻奈津実	【定員制:20名】 21:15~22:00 Group Fight 45 福永恭子	【定員制:20名】 21:15~22:00 Group Fight 45 福永恭子	【定員制:20名】 21:15~22:00 Group Fight 45 福永恭子	【定員制:20名】 21:15~22:00 Group Fight 45 福永恭子	【定員制:20名】 21:15~22:00 Group Fight 45 福永恭子	21:30	
22:00													
22:30													
23:00													
23:30													
通常営業終了時間 23:30							通常営業終了時間 23:30						
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。							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。						
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。)													

・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順が前列となります。
 ・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。

・キッズ体育スクール
～ミライ～
8:15~9:15
対象：3歳～小学1年

・キッズ体育スクール
～ミライ～
9:20~10:20
対象：年長～小学3年

・ジュニア体育スクール
～ミライ～
9:20~10:20
対象：年長～小学3年

・キッズ体育スクール
～ミライ～
10:15~11:15
対象：3歳～小学1年

・キッズ体育スクール
～ミライ～
11:00~11:45
対象：年長～小学3年

・キッズ体育スクール
～ミライ～
12:00~12:45
対象：年長～小学3年

・キッズ体育スクール
～ミライ～
12:45~13:30
対象：年長～小学3年

・キッズ体育スクール
～ミライ～
13:30~14:10
対象：年長～小学3年

・キッズ体育スクール
～ミライ～
14:00~14:40
対象：年