

2026/7月

メガロス中延スケジュール 改訂版

・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。

Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (8:30 to 23:30). It contains a detailed schedule of classes including 'キッズ体育スクール', 'ジュニア体育スクール', 'ZUMBA', 'ヨガ', and 'ダンス'. Each entry specifies the studio (スタジオA or ホットスタジオ), instructor, and class details.

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。)