

2026/8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													
8:30	通常営業開始 9:00												8:30	
9:00	通常営業開始 9:00												9:00	
9:30	通常営業開始 9:00												9:30	
10:00	[定員制:30名] 10:00~10:30 Group Groove 30 玉木剛	[定員制:20名] 10:10~10:40 ホットヨガ・バーベック730 相模しのぶ	[定員制:30名] 10:00~10:45 トラディショナルヨガ45 中波美穂	[定員制:20名] 10:20~10:50 ホットヨガ・バーベック30 田中真紀	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 ホットヨガ・バーベック730 やまおかとこ	[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] ※中温 10:05~10:35 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 松山 亜紀子	[定員制:20名] 10:05~10:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 松山 亜紀子	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	[定員制:26名] 10:50~11:20 ホットヨガ・バーベック730 松山 亜紀子	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	9:00	
10:30	[定員制:30名] 10:45~11:30 Group Fight 45 玉木剛	[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 ウォーカリズム45 片山貴子	[定員制:20名] 11:15~11:45 ※女性専用※11:15~11:45 ホットヨガ・パワーベシック30 中波美穂	[定員制:30名] 11:10~11:40 バルトン 磯沙穂	[定員制:30名] 11:10~11:40 バルトン・ソールダンス 30 松山亜紀子	[定員制:20名] 11:10~11:40 ※女性専用※11:10~11:55 ホットヨガ・リセット骨盤45 やまおかとこ	[定員制:20名] 11:05~11:35 ホットヨガ・バーベック745 yumi	[定員制:20名] 10:50~11:20 ホットヨガ・アドバンス30 松山 亜紀子	キッズスクール ～ベビーマイク～ 9:20~10:20 対象:3歳~小学1年	[定員制:20名] 10:50~11:20 ホットヨガ・バーベック730 松山 亜紀子	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	10:00	
11:00	[定員制:30名] 11:45~12:25 エンジョイエアロ40 松本優花	[定員制:20名] 12:15~12:45 infinity flow30 原	[定員制:30名] 12:05~12:35 エンジョイエアロ30 高木愛澄	[定員制:20名] 12:05~12:35 ホットヨガ・リセット・腰痛30 中波美穂	[定員制:30名] 11:50~12:20 Warm up for DANCE 30 磯沙穂	[定員制:30名] 12:00~12:30 トラディショナルヨガ30 松山亜紀子	[定員制:20名] 12:10~12:40 ホットヨガ・バーベック730 yumi	[定員制:20名] 12:10~12:40 ホットヨガ・バーベック730 yumi	[定員制:20名] 11:50~12:20 ホットヨガ・アドバンス30 モカ	キッズスクール ～ベビーマイク～ 10:30~11:15 対象:10ヶ月~3歳	[定員制:22名] 12:00~12:30 TOBIPPA 30 安田	キッズ体育スクール ～ミライク～ 10:30~11:15 対象:10ヶ月~3歳	11:00	
11:30	[定員制:30名] 12:40~13:25 カーディオダンス45 松本優花	[定員制:20名] 12:45~13:15 ホットヨガ・バーベック730 前藤こず恵	[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] 13:35~14:05 ホットヨガ・バーベック745 yumi	[定員制:30名] 13:45~14:30 フラスコ45 町田けみ	[定員制:30名] 13:50~14:35 ジャズダンス45 余生	[定員制:20名] 13:50~14:30 ホットヨガ・アドバンス30 成田瑞穂	[定員制:20名] 13:50~14:20 ホットヨガ・アドバンス30 菊池久美	[定員制:20名] 13:30~14:00 ピラティス30 田中真紀	[定員制:30名] 12:45~13:15 ホットヨガ・バーベック730 秋野朝葉	[定員制:22名] 13:05~13:35 TOBIPPA 30 小川	[定員制:30名] 13:30~14:00 ピラティス30 田中真紀	11:30	
12:00	[定員制:30名] 15:10~15:55 ZUMBA (45分クラス) 小原純子	[定員制:20名] 15:10~15:55 ZUMBA (45分クラス) 小原純子	[定員制:30名] 15:00~15:45 ZUMBA (45分クラス) 戸川礼子	[定員制:20名] 15:00~15:45 ZUMBA (45分クラス) 戸川礼子	[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 ZUMBA (45分クラス) 戸川礼子	[定員制:20名] 15:00~15:30 ピラティス30 菊池久美	[定員制:20名] 15:00~15:30 ピラティス30 菊池久美	[定員制:20名] 15:00~15:45 Group Groove 45 玉木剛	[定員制:22名] 12:35~13:05 ホットヨガ・バーベック730 モカ	[定員制:30名] ※低温 12:55~13:40 Group Blast 45 大塚	[定員制:30名] 12:35~13:05 ホットヨガ・バーベック730 モカ	12:00	
12:30	[定員制:30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:30名] 16:00~16:45 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 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:30名] 16:00~16:45 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:30名] 16:00~16:45 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:30名] 16:00~16:45 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 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 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 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] ※低温 14:00~14:10 ホットヨガ・バーベック730 福永恭子	[定員制:20名] ※低温 14:20~15:05 ホットヨガ・バーベック745 田中真紀	[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	12:30
13:00	[定員制:30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: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] 17:30~18:15 ホットヨガ・バーベック745 AUM	[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: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] 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] ※低温 14:20~15:05 ホットヨガ・バーベック745 田中真紀	[定員制:20名] ※低温 14:40~15:10 ホットヨガ・アドバンス30 福永恭子	[定員制:20名] 14:00~15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象:年中~小学2年	13:00
13:30	[定員制:30名] 18:50~19:35 カーディオダンス45 高山英士	[定員制:20名] 18:00~18:30 ホットヨガ・バーベック730 yumi	[定員制:22名] 19:30~20:00 TOBIPPA30 青柳	[定員制:20名] 19:35~20:05 (換機) Group Fight 30	[定員制:30名] 20:00~20:45 ホットヨガ・バーベック745 福永恭子	[定員制:20名] 20:00~20:45 ホットヨガ・バーベック745 福永恭子	[定員制:20名] 20:00~20:45 ホットヨガ・バーベック745 福永恭子	[定員制:20名] 20:00~20:45 ホットヨガ・バーベック745 福永恭子	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 18:00~18:45 ホットヨガ・バーベック745 しのぶまゆこ	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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] 20:55~21:25 VOLTBOX30 大塚	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 20:25~20:55 Group Power 30 大塚	[定員制:20名] ※低温 21:00~21:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:00~21:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 21:15~21:45 TOBIPPA 30 安田	[定員制:20名] 21:15~21:45 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:26名] 21:00~21:30 VOLTBOX30 正木	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	14:00	
14:30	[定員制:30名] 21:00~21:30 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	[定員制:20名] 20:00~20:45 ホットヨガ・バーベック745 福永恭子	[定員制:30名] 20:25~20:55 Group Power 30 大塚	[定員制:20名] ※低温 21:00~21:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:00~21:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 21:15~21:45 TOBIPPA 30 安田	[定員制:20名] 21:15~21:45 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:26名] 21:00~21:30 VOLTBOX30 正木	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	14:30	
15:00	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:13名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	15:00	
15:30	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:13名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	15:30	
16:00	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:13名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	16:00	
16:30	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:13名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	16:30	
17:00	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:13名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	17:00	
17:30	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:13名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	17:30	
18:00	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:13名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	18:00	
18:30	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:13名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	18:30	
19:00	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:13名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	19:00	
19:30	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子	[定員制:30名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:20名] 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・骨盤30 福永恭子	[定員制:13名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 19:15~19:45 ホットヨガ・リセット・腰痛30 しのぶまゆこ	[定員制:20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 遠田浩彦	[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	[定員制:20名] ※低温 15:40~17:10 ホットヨガ・リセット・骨盤30 持田直枝	[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	19:30	
20:00	[定員制:30名] 22:00~22:30 VOLTBOX20 正木	[定員制:20名] 21:15~21:45 ※女性専用※21:15~21:45 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 福永恭子	[定員制:30名] 21:15~22:00 Group Blast 45 大塚	[定員制:20名] ※低温 22:00~22:30 ホットヨガ・リセット・冷えむみ30 福永恭子										