

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ませ。
- ・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2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				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				9:30
10:00	【定員制:30名】 10:00～10:30 Group Groove 30 玉木陽	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・バーシック30 相坂しのぶ	【定員制:30名】 10:00～10:45 トランスジョナルヨーガ45 中波美穂	【定員制:20名】 10:20～10:50 ホットヨーガ・バーシック30 田中眞紀	キッズスクール ～ベビミライク～ 10:00～10:45 対象：10ヶ月～3歳	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・バーシック30 やずおかともこ	10:00～10:45 ウォーカズム45 張りみみ	【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】 10:00～10:30 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 松山 聖紀子	【定員制:26名】 10:15～10:45 10:50～11:20 10:50～11:20 VOLTBOX45 正木	【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 眞藤こす恵	10:00	
10:30	【定員制:30名】 10:45～11:30 Group Fight 45 玉木陽	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットスタラルビティ45 相坂しのぶ	【定員制:30名】 11:15～12:00 ウォーカズム45 片山貴子	【定員制:20名】 ※女性専用※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 バレE30 帆沙樹	【定員制:20名】 11:10～11:55 ※女性専用※11:10～11:55 ホットヨーガリセット・骨盤45 やずおかともこ	【定員制:30名】 11:10～11:40 バルトン ソール シンセシス 30 帆沙樹	【定員制:20名】 ※女性専用※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30 松山 聖紀子	【定員制:22名】 12:00～12:30 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットヨーガ・パワー・バーシック45 眞藤こす恵	10:30	
11:00	【定員制:30名】 11:45～12:25 エンジョイPD40 松本優花	【定員制:20名】 12:45～13:15 ホットヨーガ・バーシック30 眞藤こす恵	【定員制:30名】 12:05～12:45 infinity flow30 原	【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】 11:50～12:20 Warm up for DANCE 30 帆沙樹	【定員制:20名】 12:00～12:30 トランスジョナルヨーガ30 松山聖紀子	【定員制:30名】 12:00～12:30 トランスジョナルヨーガ30 松山聖紀子	【定員制:20名】 12:10～12:40 ホットヨーガ・バーシック30 yumi	【定員制:20名】 12:30～13:00 ホットヨーガ・バーシック30 モカ	【定員制:20名】 12:35～13:05 モカ	【定員制:30名】 12:55～13:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 13:40～14:10 ホットヨーガ・バーシック30 眞藤こす恵	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】 13:00～13:30 エンジョイPD30 高木愛澄	【定員制:30名】 13:45～14:25 バーニングアド40 高木愛澄	【定員制:20名】 13:35～14:20 ホットヨーガ・バーシック45 yumi	【定員制:30名】 13:45～14:30 フラダンス45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:35～14:05 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 秋野朝美	【定員制:30名】 13:50～14:20 ジャズダンス45 奈生	【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 朝池久美	【定員制:30名】 14:20～15:05 ホットヨーガ・バーシック45 田中眞紀	【定員制:20名】 15:00～15:45 Group Groove 45 玉木陽	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガリセット・骨盤30 掛田貴枝	【定員制:20名】 16:40～17:10 ホットヨーガ・バーシック30 掛田貴枝	11:30
13:00	【登録者限定スクール】 13:55～14:55 REBONES Fit スクール キャスト	【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 眞藤こす恵	【定員制:30名】 13:45～14:25 バーニングアド40 高木愛澄	【定員制:20名】 13:35～14:20 ホットヨーガ・バーシック45 yumi	【定員制:30名】 13:45～14:30 フラダンス45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:35～14:05 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 秋野朝美	【定員制:30名】 13:50～14:20 ジャズダンス45 奈生	【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 朝池久美	【定員制:30名】 14:20～15:05 ホットヨーガ・バーシック45 田中眞紀	【定員制:20名】 15:00～15:45 Group Groove 45 玉木陽	【定員制:20名】 15:40～16:10 ホットヨーガリセット・骨盤30 掛田貴枝	【定員制:20名】 16:40～17:10 ホットヨーガ・バーシック30 掛田貴枝	14:00
14:00	【定員制:30名】 15:10～15:55 ZUMBA (45分クラス) 小原純子	【定員制:20名】 予約不要【定員20名】※常溫 15:05～15:25 かんぽんストレッチ20 おとし	【定員制:30名】 16:00～16:45 アフタースクール 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 アフタースクール 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 アフタースクール 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 アフタースクール 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 アフタースクール 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 アフタースクール 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 アフタースクール 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 アフタースクール 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 アフタースクール 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 アフタースクール スポーツカリキュラム 対象：小学1年～小学6年	14:30
14:30	【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】 18:00～18:30 ホットヨーガ・バーシック30 yumi	【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】 18:00～19:00 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 18:55～19:40 デットクースワークアウト (45分) 岡橋優子	【予約不要】 19:35～20:05 【晩夜】 Group Fight 30	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・バーシック45 福永恭子	【定員制:22名】 20:05～20:35 TODIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※21:45～22:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	15:00
15:00	【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】 18:00～18:30 ホットヨーガ・バーシック30 yumi	【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】 18:00～19:00 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 18:55～19:40 デットクースワークアウト (45分) 岡橋優子	【予約不要】 19:35～20:05 【晩夜】 Group Fight 30	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・バーシック45 福永恭子	【定員制:22名】 20:05～20:35 TODIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※21:45～22:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	15:30
15:30	【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】 18:00～18:30 ホットヨーガ・バーシック30 yumi	【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】 18:00～19:00 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 18:55～19:40 デットクースワークアウト (45分) 岡橋優子	【予約不要】 19:35～20:05 【晩夜】 Group Fight 30	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・バーシック45 福永恭子	【定員制:22名】 20:05～20:35 TODIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※21:45～22:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	16:00
16:00	【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】 19:00～19:30 ホットヨーガリセット・冷えむみ yumi	【定員制:22名】 19:30～20:00 TODIPPA30 眞藤	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・バーシック45 福永恭子	【定員制:30名】 20:25～20:55 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:22名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※21:45～22:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	16:30
16:30	【定員制:30名】 19:50～20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川かこみ	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・バーシック45 福永恭子	【定員制:30名】 20:25～20:55 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:22名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※21:45～22:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	17:00
17:00	【定員制:30名】 20:55～21:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～22:00 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 21:15～22:00 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※21:45～22:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 21:15～21:45 TODIPPA 30 安田	17:30
18:00	【定員制:30名】 21:50～22:35 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 22:00～22:30 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 22:15～23:00 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 22:15～23:00 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 22:15～22:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 22:00～22:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※22:45～23:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 22:15～22:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 22:15～22:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 22:15～22:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 22:15～22:45 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 22:15～22:45 TODIPPA 30 安田	18:00
18:30	【定員制:30名】 22:40～23:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 22:50～23:20 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 23:05～23:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 23:05～23:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 23:05～23:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 23:00～23:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※23:45～24:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 23:05～23:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 23:05～23:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 23:05～23:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 23:05～23:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 23:05～23:35 TODIPPA 30 安田	18:30
19:00	【定員制:30名】 23:40～24:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 23:50～24:20 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 24:05～24:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 24:05～24:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 24:05～24:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 24:00～24:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※24:45～25:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 24:05～24:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 24:05～24:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 24:05～24:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 24:05～24:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 24:05～24:35 TODIPPA 30 安田	19:00
19:30	【定員制:30名】 24:40～25:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 24:50～25:20 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 25:05～25:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 25:05～25:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 25:05～25:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 25:00～25:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※25:45～26:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 25:05～25:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 25:05～25:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 25:05～25:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 25:05～25:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 25:05～25:35 TODIPPA 30 安田	19:30
20:00	【定員制:30名】 25:40～26:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 25:50～26:20 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 26:05～26:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 26:05～26:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 26:05～26:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 26:00～26:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※26:45～27:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 26:05～26:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 26:05～26:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 26:05～26:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 26:05～26:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 26:05～26:35 TODIPPA 30 安田	20:00
20:30	【定員制:30名】 26:40～27:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 26:50～27:20 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 27:05～27:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 27:05～27:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 27:05～27:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 27:00～27:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※27:45～28:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 27:05～27:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 27:05～27:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 27:05～27:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 27:05～27:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 27:05～27:35 TODIPPA 30 安田	20:30
21:00	【定員制:30名】 27:40～28:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 27:50～28:20 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 28:05～28:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 28:05～28:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 28:05～28:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 28:00～28:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※28:45～29:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 28:05～28:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 28:05～28:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 28:05～28:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 28:05～28:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 28:05～28:35 TODIPPA 30 安田	21:00
21:30	【定員制:30名】 28:40～29:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 28:50～29:20 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 29:05～29:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 29:05～29:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 29:05～29:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 29:00～29:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※29:45～30:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 29:05～29:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 29:05～29:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 29:05～29:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 29:05～29:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 29:05～29:35 TODIPPA 30 安田	21:30
22:00	【定員制:30名】 29:40～30:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 29:50～30:20 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 30:05～30:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 30:05～30:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 30:05～30:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 30:00～30:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※30:45～31:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 30:05～30:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 30:05～30:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 30:05～30:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 30:05～30:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 30:05～30:35 TODIPPA 30 安田	22:00
22:30	【定員制:30名】 30:40～31:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 30:50～31:20 ホットヨーガリセット・冷えむみ30 福永恭子	【定員制:30名】 31:05～31:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:20名】 31:05～31:40 Group Blast 45 大塚	【定員制:22名】 31:05～31:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 31:00～31:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:13名】 ※女性専用※31:45～32:05 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 31:05～31:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 31:05～31:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 31:05～31:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 31:05～31:35 TODIPPA 30 安田	【定員制:20名】 31:05～31:35 TODIPPA 30 安田	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、マシンルームのみ24時間ご利用いただけます。								通常営業終了 23:00 ※セキュリティカードをお持ちの方は、マシンルームのみ24時間ご利用いただけます。				23:00
23:30													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。)													