

2026/9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				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 玉木剛	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベアシック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	【定員制:20名】 10:20～10:50 ホットヨーガ・ベアシック730 田中真紀	キッズスクール ～ベビーミライク～ 10:00～10:45 対象：10ヶ月～3歳	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベアシック730 やすおかたこ	【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 ホットヨーガ・リセット・腰痛30 松山亜紀子	【定員制:20名】 10:00～10:30 ホットヨーガ・リセット・冷えむきみ30 松山 亜紀子	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	【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730 青藤こず恵	【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730 青藤こず恵	10:00		
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】 ※女性専用※11:15～11:45 ホットヨーガ・パワーベアシック730 中波美穂	【定員制:30名】 11:10～11:40 ル・レゾ 楓沙樹	【定員制:20名】 ※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:30名】 11:10～11:40 パルティソール シンセシス 30 松山亜紀子	【定員制:20名】 ※女性専用※11:00～11:45 ホットヨーガ・ベアシック745 yumi	【定員制:20名】 10:50～11:20 ホットヨーガ・ベアシック730 松山 亜紀子	【定員制:26名】 10:50～11:35 VOLTBOX45 正木	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットヨーガ・パワー・ベアシック745 黒崎こず恵	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットヨーガ・パワー・ベアシック745 黒崎こず恵	10:30		
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:30名】 12:05～12:35 infinity flow30 青柳	【定員制:22名】 ※女性専用※12:15～12:45 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 楓沙樹	【定員制:30名】 12:00～12:30 トラディショナルヨーガ30 松山亜紀子	【定員制:30名】 12:10～12:40 トラディショナルヨーガ30 松山亜紀子	【定員制:20名】 12:10～12:40 ホットヨーガ・ベアシック730 yumi	【定員制:20名】 12:35～13:05 ホットヨーガ・ベアシック730 モミカ	【定員制:22名】 12:00～12:30 TOBIPPA 30 安田	【定員制:20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・ベアシック30 福永恭子	【定員制:20名】 13:40～14:10 ホットヨーガ・ベアシック30 福永恭子	11:00	
11:30	【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・ベアシック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 ホットヨーガ・ベアシック45 yumi	【定員制:30名】 13:45～14:30 フズダス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 秋野鞠美	【定員制:30名】 13:50～14:35 ジャズダンス45 衆生	【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 菊池久美	【定員制:22名】 13:05～13:35 TOBIPPA 30 小川	【定員制:30名】 13:55～14:40 Group Fight 45 佐々木	【定員制:20名】※低温 14:20～15:05 ホットヨーガ・ベアシック45 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	【定員制:20名】 14:50～15:10 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子	【定員制:20名】 14:50～15:10 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子	11:30
14:00	【定員制:30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: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: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: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:22名】 15:30～16:15 ホットヨーガ・ベアシック745 モミカ	【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	【定員制:20名】 15:40～17:10 ※女性専用※15:40～16:10 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	【定員制:20名】 16:40～17:10 ホットヨーガ・ベアシック730 持田育枝	【定員制:20名】 16:40～17:10 ホットヨーガ・ベアシック730 持田育枝	14:00
14:30	【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】 16:00～16:45 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】 16:00～17:00 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:30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:30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	14:30
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】 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: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】 16:15～17:15 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: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】 16:15～17:15 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: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】 16:15～17:15 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】 16:15～17:15 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】 16:15～17:15 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】 16:15～17:15 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】 16:15～17:15 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】 16:15～17:15 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】 16:15～17:15 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	15:00
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】 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: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】 17:20～18:20 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: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】 17:20～18:20 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: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】 17:20～18:20 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】 17:20～18:20 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】 17:20～18:20 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】 17:20～18:20 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】 17:20～18:20 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】 17:20～18:20 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】 17:20～18:20 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	15:30
16:00	【定員制:30名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:20名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:30名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:20名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:30名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:20名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:30名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:20名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:20名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:20名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:20名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:20名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:20名】 18:00～18:30 yumi	【定員制:20名】 18:00～18:30 yumi	16:00
16:30	【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】 18:50～19:35 カーディオダンス45 高山英士	【定員制:22名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	16:30
17:00	【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】 20:00～20:45 ホットヨーガ・ベアシック45 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:30名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:30名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:22名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	17:00
17:30	【定員制:26名】 20:55～21:25 VOLTBOX30 大塚	【定員制:20名】 20:55～21:25 VOLTBOX30 大塚	【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: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: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:26名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	【定員制:20名】 21:00～21:30 VOLTBOX30 正木	17:30
18:00	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	【定員制:13名】 ※セキユリカード※21:00～22:30 VOLTBOX30 大塚	18:00
18:30	【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】 18:50～19:35 カーディオダンス45 高山英士	【定員制:22名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	18:30
19:00	【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】 20:00～20:45 ホットヨーガ・ベアシック45 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:30名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:30名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:22名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木	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】 20:00～20:45 ホットヨーガ・ベアシック45 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:30名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:30名】 20:00～20:45 Group Power 30 大塚	【定員制:20名】 20:00～20:45 							