

2026年SWイベント メガロス中延スケジュール

	9/21(月祝)		9/22(火祝)		9/23(水祝)		
	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							8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00	【定員制:30名】		【定員制:30名】				10:00
10:30	10:00～10:45 Group Groove 45 玉木陽	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベーシック30 相坂しのぶ	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・ベーシック30 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・ベーシック30 持田育枝	10:30
11:00	【定員制:30名】						11:00
11:30	11:00～11:45 Group Fight 45 玉木陽	【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 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・パワーベーシック30 中波美穂	【定員制:30名】 11:10～11:40 バレエ30 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 持田育枝	11:30
12:00	※有料イベント【定員制:20名】						12:00
12:30	12:15～13:00 TOBIPPA45 佐々木・安田・小川	【定員制:20名】 12:45～13:15 ホットヨーガ・ベーシック30 齋藤こず恵	【定員制:30名】 12:15～12:45 infinity flow30 キャスト	【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	11:50～12:20 Warm up for DANCE 30 楓沙樹		12:30
13:00			【定員制:30名】 13:00～13:30 インジョイエア030 高木愛澄		【定員制:30名】 12:30～13:15 ジャズダンス45 楓沙樹	【定員制:20名】 12:45～13:15 ホットヨーガ・ベーシック30 齋藤こず恵	13:00
13:30			【定員制:30名】	【定員制:20名】			13:30
14:00	【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 齋藤こず恵	13:45～14:30 オリジナルエア045 高木愛澄	13:35～14:20 ホットヨーガ・ベーシック45 持田育枝	【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・ウエストシェイプ30 齋藤こず恵	14:00
14:30			※有料イベント【定員制:29名】				14:30
15:00	※有料イベント【定員制:25名】	予約不要【定員20名】※常連 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 小川由穂	14:45～15:45 Group Fight 60 KOJI・佐々木		【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:20名】 15:00～15:45 ホットヨーガ・ベーシック45 AUM	15:00
15:30	15:10～16:00 VOLTBOX50 正木・大庭						15:30
16:00							16:00
16:30	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		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		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		16:30
17:00							17:00
17:30	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		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		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		17:30
18:00							18:00
18:30			18:00～19:00 キッズ体育スクール ～ミライクRUN～ 対象：小学3年～中学1年				18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00	通常営業終了 23:00 ※セキュリティカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用いただけます。						
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。)						