

2026/10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				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				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	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・バーシク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・バーシク730 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 ホットヨーガ・バーシク730 やすおかたこ	【定員制:30名】 10:00～10:45 ウォーガリズム45 張りひろみ	【定員制:20名】※中温 10:05～10:35 ホットヨーガリセット・腰痛30 松山聖紀子			【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 曽根こず恵	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 ウォーガリズム45 片山真子	【定員制:20名】 ※女性専用※11:15～11:45 ホットヨーガ・パワーバーシク730 中波美穂	【定員制:30名】 11:10～11:40 PILATES30 横沙樹	【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 松山聖紀子	【定員制:20名】 ※女性専用※11:00～11:45 ホットヨーガ・バーシク745 yumi			【定員制:22名】 10:50～11:20 HOTIPPA 30 安田	10:30		
11:00	【定員制:30名】 11:45～12:25 エンジョエアロ40 松本優花	【定員制:20名】 12:05～12:35 ホットヨーガ・バーシク730 曽根こず恵	【定員制:30名】 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 横沙樹	【定員制:20名】 12:00～12:30 トラディショナルヨーガ30 松山聖紀子	【定員制:30名】 12:10～12:30 トラディショナルヨーガ30 松山聖紀子	【定員制:20名】 12:10～12:40 ホットヨーガ・バーシク730 yumi			【定員制:26名】 11:45～12:30 VOLTB0X45 正木	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 ホットヨーガ・バーシク730 曽根こず恵	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョエアロ30 高木愛澄	【定員制:20名】 13:35～14:20 ホットヨーガ・バーシク745 yumi	【定員制:30名】 12:30～13:15 ジャズダンス45 横沙樹	【定員制:20名】 13:35～14:05 ホットヨーガ・ウェストシェイプ730 秋野朝美	【定員制:30名】 13:50～14:35 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730 菊池久美			【定員制:30名】 12:35～13:05 ホットヨーガ・バーシク730 モニカ	11:30		
12:00	【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 曽根こず恵	【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・バーシク745 yumi	【定員制:30名】 13:45～14:30 フーズダンス45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:55～14:05 ホットヨーガ・ウェストシェイプ730 秋野朝美	【定員制:30名】 13:50～14:35 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730 菊池久美			【定員制:20名】 13:40～14:10 ホットヨーガ・バーシク730 福永恭子	12:00		
12:30	【定員制:30名】 15:10～15:55 ZUMBA (45分クラス) 梶原千寿子	【定員制:20名】 15:10～15:55 ZUMBA (45分クラス) 梶原千寿子	【定員制:30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】 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】 17:30～18:15 ホットヨーガ・バーシク745 AUM	【定員制:20名】 17:30～18:15 ホットヨーガ・バーシク745 AUM	【定員制:30名】 18:00～18:45 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 18:00～18:45 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年			【定員制:30名】 14:00～15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：年長～小学2年	12:30		
13:00	【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・冷えむきみ yumi	【定員制:22名】 19:30～20:00 TOBIPPA30 青柳	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・バーシク745 福永恭子	【定員制:30名】 20:25～20:55 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:20名】 20:25～20:55 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:20名】 15:00～15:30 ピラティス40 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 ピラティス40 菊池久美			【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	13:00		
13:30	【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・パワーアドバンス30 曽根こず恵	【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・バーシク745 yumi	【定員制:30名】 13:45～14:30 フーズダンス45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:55～14:05 ホットヨーガ・ウェストシェイプ730 秋野朝美	【定員制:30名】 13:50～14:35 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730 菊池久美			【定員制:20名】 14:00～15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：年長～小学2年	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 曽根こず恵	【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・バーシク745 yumi	【定員制:30名】 13:45～14:30 フーズダンス45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:55～14:05 ホットヨーガ・ウェストシェイプ730 秋野朝美	【定員制:30名】 13:50～14:35 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730 菊池久美			【定員制:20名】 14:00～15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：年長～小学2年	14:00		
14:30	【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・パワーアドバンス30 曽根こず恵	【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・バーシク745 yumi	【定員制:30名】 13:45～14:30 フーズダンス45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:55～14:05 ホットヨーガ・ウェストシェイプ730 秋野朝美	【定員制:30名】 13:50～14:35 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730 菊池久美			【定員制:20名】 14:00～15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：年長～小学2年	14:30		
15:00	【定員制:30名】 15:10～15:55 ZUMBA (45分クラス) 梶原千寿子	【定員制:20名】 15:10～15:55 ZUMBA (45分クラス) 梶原千寿子	【定員制:30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】 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】 17:30～18:15 ホットヨーガ・バーシク745 AUM	【定員制:20名】 17:30～18:15 ホットヨーガ・バーシク745 AUM	【定員制:30名】 18:00～18:45 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 18:00～18:45 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年			【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】 15:10～15:55 ZUMBA (45分クラス) 梶原千寿子	【定員制:20名】 15:10～15:55 ZUMBA (45分クラス) 梶原千寿子	【定員制:30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】 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】 17:30～18:15 ホットヨーガ・バーシク745 AUM	【定員制:20名】 17:30～18:15 ホットヨーガ・バーシク745 AUM	【定員制:30名】 18:00～18:45 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年	【定員制:20名】 18:00～18:45 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年			【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】 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・バーシク730 yumi	【定員制:30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】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木			【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	16:00		
16:30	【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・バーシク730 yumi	【定員制:30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】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木			【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	16:30		
17:00	【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・バーシク730 yumi	【定員制:30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】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木			【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	17:00		
17:30	【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・バーシク730 yumi	【定員制:30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】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木			【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	17:30		
18:00	【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・バーシク730 yumi	【定員制:30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】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木			【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	18:00		
18:30	【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・バーシク730 yumi	【定員制:30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】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木			【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	18:30		
19:00	【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・バーシク730 yumi	【定員制:30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】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木			【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	19:00		
19:30	【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・バーシク730 yumi	【定員制:30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】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木			【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	19:30		
20:00	【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・バーシク730 yumi	【定員制:30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】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:30名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木	【定員制:20名】 21:15～21:45 Group Fight 30 後々木			【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	20:00		
20:30	【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・バーシク730 yumi	【定員制:30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】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむきみ30 福永恭子	【定員制:30名】 21:15～21:45									