

2026/11月

メガロス中延スケジュール 改訂版

- ・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。

|       | 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<br>～ミライク～<br>8:15～9:15<br>対象：3歳～小学1年                         |                                                               | キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>8:15～9:15<br>対象：3歳～小学1年                |                                                                | 8:30                                                           |       |
| 9:00  |                                                           |                                                            |                                                   |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        |                                                               |                                                                        |                                                               |                                                               |                                                                | 9:00                                                           |       |
| 9:30  |                                                           |                                                            |                                                   |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        |                                                               |                                                                        |                                                               |                                                               |                                                                | 9:30                                                           |       |
| 10:00 | 【定員制:30名】<br>10:00～10:30<br>Group Groove 30<br>玉木陽        | 【定員制:20名】<br>10:10～10:40<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>相吸しず恵        | 【定員制:30名】<br>10:00～10:45<br>トラディショナルヨーガ45<br>中渡美穂 |                                                             | キッズスクール<br>～ベビーミライク～<br>10:00～10:45<br>対象：10ヶ月～3歳 | 【定員制:20名】<br>10:10～10:40<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>やすお&ともこ   | 【定員制:30名】<br>10:00～10:45<br>ウォー・ガズム45<br>張りひろみ         | 【定員制:20名】※中温<br>10:05～10:35<br>ホットヨーガ・リセット・腰痛30<br>松山聖紀子      |                                                                        |                                                               |                                                               | 10:00                                                          |                                                                |       |
| 10:30 | 【定員制:30名】                                                 |                                                            |                                                   |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        | 【定員制:20名】<br>10:30～11:15<br>対象：10ヶ月～3歳                        | 【定員制:20名】<br>10:50～10:30<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>松山 聖紀子                   |                                                               | 【定員制:22名】<br>10:50～11:20<br>TOBIPPA 30<br>安田                  | 【定員制:20名】※低温<br>10:15～10:45<br>ホットヨーガ・ウェストシェイプ30<br>前藤こず恵      | 10:30                                                          |       |
| 11:00 | 10:45～11:30<br>Group Fight 45<br>玉木陽                      | 【定員制:20名】<br>11:15～12:00<br>ホットスタイルピラティス45<br>相吸しず恵        | 【定員制:30名】<br>11:15～12:00<br>ヴォー・ガズム45<br>片山貴子     | 【定員制:20名】<br>※女性専用※11:15～11:45<br>ホットヨーガ・パワーベアシック30<br>中渡美穂 | 【定員制:30名】<br>11:10～11:40<br>バル30<br>観沙樹           | 【定員制:20名】<br>11:10～11:55<br>ホットヨーガ・リセット・骨盤45<br>やすお&ともこ | 【定員制:30名】<br>11:10～11:40<br>バルトン ソール シンセシス 30<br>松山聖紀子 | 【定員制:20名】<br>※女性専用※11:00～11:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>yumi      | 【定員制:30名】<br>※女性専用※11:45～12:15<br>11:50～12:20<br>infinity flow30<br>青柳 | 【定員制:20名】<br>10:50～11:20<br>ホットヨーガ・アドバンス30<br>モカ              | 【定員制:26名】<br>11:45～12:30<br>VOLTBOX45<br>正木                   | 【定員制:20名】<br>11:15～12:00<br>ホットヨーガ・パワー・ベアシック45<br>前藤こず恵        | 11:00                                                          |       |
| 11:30 | 【定員制:30名】<br>11:45～12:25<br>エンジョイエアロ40<br>松本優花            |                                                            | 【定員制:30名】<br>12:05～12:35<br>infinity flow30<br>原  | 【定員制:20名】<br>12:05～12:35<br>Warm up for DANCE 30<br>観沙樹     | 【定員制:30名】<br>12:30～13:15<br>ジャズダンス45<br>観沙樹       | 【定員制:20名】<br>12:45～13:15<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>秋野崇       | 【定員制:30名】<br>12:50～13:20<br>健美操30<br>菊池久美              | 【定員制:20名】<br>13:00～13:30<br>ホットヨーガ・アドバンス30<br>成田瑞穂            | 【定員制:22名】<br>13:05～13:35<br>TOBIPPA 30<br>小川                           | 【定員制:20名】※低温<br>13:30～14:00<br>ピラティス30<br>田中真紀                | 【定員制:30名】<br>14:00～15:10<br>ホットヨーガ・アドバンス30<br>福永恭子            | 【定員制:20名】<br>13:40～14:10<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>福永恭子             | 11:30                                                          |       |
| 12:00 | 【定員制:30名】<br>12:40～13:25<br>カーディオダンス45<br>松本優花            | 【定員制:20名】<br>12:45～13:15<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>前藤こず恵        | 【定員制:30名】<br>13:00～13:30<br>エンジョイエアロ30<br>高木愛澄    | 【定員制:20名】<br>13:35～14:20<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>yumi          | 【定員制:30名】<br>13:45～14:30<br>フラダンス45<br>町田あけみ      | 【定員制:20名】<br>13:35～14:05<br>ホットヨーガ・ウェストシェイプ30<br>秋野崇    | 【定員制:30名】<br>13:50～14:35<br>ジャズダンス45<br>奈生             | 【定員制:20名】<br>13:50～14:20<br>ホットヨーガ・ウェストシェイプ30<br>菊池久美         | 【定員制:30名】<br>13:55～14:40<br>Group Fight 45<br>佐々木                      | 【定員制:20名】※低温<br>14:20～15:05<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>田中真紀         | 【定員制:30名】<br>15:00～16:00<br>空手スクール<br>～ジュニア～<br>対象：小学3年～中学生   | 【定員制:20名】<br>15:40～16:10<br>ホットヨーガ・リセット・骨盤30<br>持田育枝           | 12:00                                                          |       |
| 12:30 | 【定員制:30名】                                                 | 予約不要【定員20名】※常温<br>かんたんストレッチ20<br>キリスト                      |                                                   |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        | 【定員制:30名】<br>15:00～15:30<br>ピラティス30<br>菊池久美                   | 【定員制:30名】<br>15:00～15:45<br>Group Blast 45<br>大塚                       | 【定員制:20名】<br>15:00～15:45<br>Group Blast 45<br>大塚              | 【定員制:20名】<br>15:00～16:00<br>空手スクール<br>～ジュニア～<br>対象：小学3年～中学生   | 【定員制:20名】<br>15:40～16:10<br>ホットヨーガ・リセット・骨盤30<br>持田育枝           | 12:30                                                          |       |
| 13:00 | 【登録者限定スクール】<br>13:55～14:55<br>REBONES Fit<br>スクール<br>キャスト | 【定員制:20名】<br>※女性専用※ 14:00～14:30<br>ホットヨーガ・アドバンス30<br>前藤こず恵 | 【定員制:30名】<br>13:45～14:25<br>バーニングエアロ40<br>高木愛澄    |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        | 【定員制:30名】<br>15:00～15:30<br>ピラティス30<br>菊池久美                   | 【定員制:30名】<br>15:00～15:45<br>Group Blast 45<br>大塚                       | 【定員制:20名】<br>15:00～15:45<br>Group Blast 45<br>大塚              | 【定員制:20名】<br>15:00～16:00<br>空手スクール<br>～ジュニア～<br>対象：小学3年～中学生   | 【定員制:20名】<br>15:40～16:10<br>ホットヨーガ・リセット・骨盤30<br>持田育枝           | 13:00                                                          |       |
| 13:30 |                                                           |                                                            |                                                   |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年          | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:20名】<br>16:40～17:10<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>持田育枝            | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 13:30 |
| 14:00 | 【登録者限定スクール】<br>13:55～14:55<br>REBONES Fit<br>スクール<br>キャスト | 【定員制:20名】<br>※女性専用※ 14:00～14:30<br>ホットヨーガ・アドバンス30<br>前藤こず恵 |                                                   |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年          | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:20名】<br>16:40～17:10<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>持田育枝            | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 14:00 |
| 14:30 |                                                           |                                                            |                                                   |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年          | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:20名】<br>16:40～17:10<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>持田育枝            | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 14:30 |
| 15:00 | 【定員制:30名】                                                 | 予約不要【定員20名】※常温<br>かんたんストレッチ20<br>キリスト                      |                                                   |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年          | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:20名】<br>16:40～17:10<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>持田育枝            | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 15:00 |
| 15:30 | 15:10～15:55<br>ZUMBA (45分クラス)<br>梶原千寿子                    |                                                            |                                                   |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年          | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:20名】<br>16:40～17:10<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>持田育枝            | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 15:30 |
| 16:00 |                                                           |                                                            |                                                   |                                                             |                                                   |                                                         |                                                        | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年          | 【定員制:30名】<br>16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年 | 【定員制:20名】<br>16:40～17:10<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>持田育枝            | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 【定員制:20名】<br>17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 | 16:00 |
| 16:30 | 16:15～17:15<br>キッズダンススクール<br>～ミライクダンス～<br>対象：年長～小学2年      |                                                            | 16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年  |                                                             | 16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年  |                                                         | 16:00～17:00<br>キッズ体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：3歳～小学1年       | 【定員制:20名】<br>17:30～18:15<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>AUM             | 【定員制:20名】<br>18:00～18:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>しのぎまゆこ                   | 【定員制:20名】<br>18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年 | 【定員制:20名】<br>18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年 | 【定員制:20名】<br>18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年  | 【定員制:20名】<br>18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年  | 16:30 |
| 17:00 |                                                           |                                                            | 17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 |                                                             | 17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年 |                                                         | 17:00～18:00<br>ジュニア体育スクール<br>～ミライク～<br>対象：年長～小学3年      | 【定員制:20名】<br>17:30～18:15<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>AUM             | 【定員制:20名】<br>18:00～18:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>しのぎまゆこ                   | 【定員制:20名】<br>18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年 | 【定員制:20名】<br>18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年 | 【定員制:20名】<br>18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年  | 【定員制:20名】<br>18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年  | 17:00 |
| 17:30 | 17:20～18:20<br>ジュニアダンススクール<br>～ミライクダンス～<br>対象：小学2年～4年     | 【定員制:20名】<br>18:00～18:30<br>ホットヨーガ・ベアシック30<br>yumi         | 18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年  |                                                             | 18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年  |                                                         | 18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年       | 【定員制:20名】<br>19:00～19:45<br>Group Fight 45<br>KOJI            | 【定員制:20名】<br>19:15～19:45<br>ホットヨーガ・リセット・腰痛30<br>しのぎまゆこ                 | 【定員制:20名】<br>19:15～19:45<br>ホットヨーガ・リセット・腰痛30<br>しのぎまゆこ        | 【定員制:20名】<br>19:15～19:45<br>ホットヨーガ・リセット・腰痛30<br>しのぎまゆこ        | 【定員制:20名】<br>19:15～19:45<br>ホットヨーガ・リセット・腰痛30<br>しのぎまゆこ         | 【定員制:20名】<br>19:15～19:45<br>ホットヨーガ・リセット・腰痛30<br>しのぎまゆこ         | 17:30 |
| 18:00 |                                                           |                                                            | 18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年  |                                                             | 18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年  |                                                         | 18:00～19:00<br>ミライクRUN<br>～ミライク～<br>対象：小学3年～中学1年       | 【定員制:20名】<br>19:00～19:30<br>ホットヨーガ・ウェストシェイプ30<br>yumi         | 【定員制:20名】<br>19:00～19:45<br>Group Fight 45<br>KOJI                     | 【定員制:20名】<br>19:00～19:45<br>Group Fight 45<br>KOJI            | 【定員制:20名】<br>19:00～19:45<br>Group Fight 45<br>KOJI            | 【定員制:20名】<br>19:00～19:45<br>Group Fight 45<br>KOJI             | 【定員制:20名】<br>19:00～19:45<br>Group Fight 45<br>KOJI             | 18:00 |
| 18:30 | 【定員制:30名】<br>18:50～19:35<br>カーディオダンス45<br>高山英士            | 【定員制:20名】<br>19:00～19:30<br>ホットヨーガ・リセット・冷えむくみ<br>yumi      | 【定員制:22名】<br>19:30～20:00<br>TOBIPPA30<br>青柳       | 【定員制:20名】<br>20:00～20:30<br>ピラティス30<br>福永恭子                 | 【定員制:22名】<br>20:25～20:55<br>TOBIPPA 30<br>佐々木     | 【定員制:20名】<br>20:00～20:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>福永恭子      | 【定員制:30名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木       | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木                       | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木               | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木               | 18:30 |
| 19:00 | 【定員制:30名】<br>19:50～20:35<br>ZUMBA (45分クラス)<br>長谷川なごみ      | 【定員制:20名】<br>20:00～20:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>福永恭子         | 【定員制:30名】<br>20:25～20:55<br>Group Power 30<br>大塚  | 【定員制:20名】<br>20:00～20:30<br>ピラティス30<br>福永恭子                 | 【定員制:22名】<br>20:25～20:55<br>TOBIPPA 30<br>佐々木     | 【定員制:20名】<br>20:00～20:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>福永恭子      | 【定員制:30名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木       | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木                       | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木               | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木               | 19:00 |
| 19:30 | 【定員制:30名】<br>19:50～20:35<br>ZUMBA (45分クラス)<br>長谷川なごみ      | 【定員制:20名】<br>20:00～20:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>福永恭子         | 【定員制:30名】<br>20:25～20:55<br>Group Power 30<br>大塚  | 【定員制:20名】<br>20:00～20:30<br>ピラティス30<br>福永恭子                 | 【定員制:22名】<br>20:25～20:55<br>TOBIPPA 30<br>佐々木     | 【定員制:20名】<br>20:00～20:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>福永恭子      | 【定員制:30名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木       | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木                       | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木               | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木               | 19:30 |
| 20:00 | 【定員制:30名】<br>19:50～20:35<br>ZUMBA (45分クラス)<br>長谷川なごみ      | 【定員制:20名】<br>20:00～20:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>福永恭子         | 【定員制:30名】<br>20:25～20:55<br>Group Power 30<br>大塚  | 【定員制:20名】<br>20:00～20:30<br>ピラティス30<br>福永恭子                 | 【定員制:22名】<br>20:25～20:55<br>TOBIPPA 30<br>佐々木     | 【定員制:20名】<br>20:00～20:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>福永恭子      | 【定員制:30名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木       | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木                       | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木              | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木               | 【定員制:20名】<br>20:05～20:35<br>Group Power 30<br>正木               | 20:00 |
| 20:30 | 【定員制:22名】<br>19:50～20:35<br>ZUMBA (45分クラス)<br>長谷川なごみ      | 【定員制:20名】<br>20:00～20:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>福永恭子         | 【定員制:30名】<br>20:25～20:55<br>Group Power 30<br>大塚  | 【定員制:20名】<br>20:00～20:30<br>ピラティス30<br>福永恭子                 | 【定員制:22名】<br>20:25～20:55<br>TOBIPPA 30<br>佐々木     | 【定員制:20名】<br>20:00～20:45<br>ホットヨーガ・ベアシック45<br>福永        |                                                        |                                                               |                                                                        |                                                               |                                                               |                                                                |                                                                |       |