2026/12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)する可能性がございます。
・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いただけます。
・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

スタジオA

通常営業開始 9:00

【定員制:30名】
10:00～10:30
Group Groove 30
玉木陽

【定員制:30名】
10:45～11:30
Group Fight 45
玉木陽

【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】
12:40～13:25
カーディオダンス45
松本優花

【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:30名】
15:10～15:55
ZUMBA（45分クラス）
梶原千寿子

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

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】
18:50～19:35
カーディオダンス45
高山英士

【定員制:30名】
19:50～20:35
ZUMBA（45分クラス）
長谷川なごみ

【定員制:22名】
20:35～20:55
TOBIPPA 15
前田

【定員制:22名】
21:25～21:55
TOBIPPA 30
安田

ホットスタジオ

【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

【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: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: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

予約不要【定員20名】※常温
15:05～15:25
かんたんストレッチ20
キャスト

【定員制:20名】
18:00～18:30
ホットヨーガ・ベーシック30
yumi

【定員制:20名】
19:00～19:30
ホットヨーガリセット・冷えむくみ
yumi

【定員制:20名】
20:00～20:45
ホットヨーガ・ベーシック45
福永恭子

【定員制:20名】
※女性専用※ 21:15～21:45
ホットヨーガ・ウエストシェイプ30
福永恭子

火曜日

スタジオA

【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:30名】
11:15～12:00
ヴォーカリズム45
片山貴子

予約不要【定員制:30名】
12:15～12:45
かんたんストレッチ30
正木

【定員制:30名】
13:00～13:30
エンジョイエアロ30
高木愛澄

【定員制:30名】
13:45～14:25
バーニングエアロ40
高木愛澄

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

17:00～18:00
ジュニア体育スクール
～ミライク～
対象：年長～小学3年

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:22名】
19:30～20:00
TOBIPPA30
青柳

【定員制:30名】
20:25～20:55
Group Power 30
大塚

【定員制:30名】
21:15～22:00
Group Blast 45
大塚

ホットスタジオ

【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

【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: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:20名】
13:35～14:20
ホットヨーガ・ベーシック45
yumi

【定員制:20名】
18:55～19:40
デトックスワークアウト（45分）
岡橋優子

【定員制:20名】※低温
※女性専用※ 20:00～20:30
ピラティス30
福永恭子

【定員制:20名】※低温
21:00～21:30
ホットヨーガリセット・冷えむくみ30
福永恭子

水曜日

スタジオA

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:30名】
11:10～11:40
バレエ30
楓沙樹

【定員制:30名】
11:50～12:20
Warm up for DANCE 30
楓沙樹

【定員制:30名】
12:30～13:15
ジャズダンス45
楓沙樹

【定員制:30名】
13:45～14:30
フラダンス45
町田あけみ

【定員制:30名】
15:00～15:45
ZUMBA(45分クラス)
芦川礼子

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

17:00～18:00
ジュニア体育スクール
～ミライク～
対象：年長～小学3年

【登録制:30名】※登録無料
19:35～20:05
ボディメイクサークル
佐々木

【定員制:22名】
20:25～20:55
TOBIPPA 30
佐々木

【定員制:30名】
21:15～21:45
Group Fight 30
小川

ホットスタジオ

【定員制:20名】
10:10～10:40
ホットヨーガ・ベーシック30
やすおかともこ

【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
やすおかともこ

【定員制:20名】
12:45～13:15
ホットヨーガ・ベーシック30
秋野朝美

【定員制:20名】
13:35～14:05
ホットヨーガ・ウエストシェイプ30
秋野朝美

【定員制:20名】
17:30～18:15
ホットヨーガ・ベーシック45
AUM

【定員制:20名】
※女性専用※ 19:00～19:30
ホットヨーガ・ウエストシェイプ30
yumi

【定員制:20名】
20:00～20:45
ホットヨーガ・ベーシック45
福永恭子

【定員制:30名】
21:15～21:45
ホットヨーガリセット・肩こり30
福永恭子

木曜日

スタジオA

【定員制:30名】
10:00～10:45
ヴォーカリズム45
張ひろみ

【定員制:30名】
11:10～11:40
バレトン ソール シンセシス 30
松山亜紀子

【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】
12:50～13:20
健美操30
菊池久美

【定員制:30名】
13:50～14:35
ジャズダンス45
奈生

【定員制:30名】
15:00～15:30
ピラティス30
菊池久美

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

17:00～18:00
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】
19:00～19:45
Group Fight 45
KOJI

【定員制:30名】
20:05～20:35
Group Power 30
正木

【定員制:26名】
21:00～21:30
VOLTBOX30
正木

【定員制:13名】
※ビギナークラス※21:45～22:05
VOLTBOX20
正木

ホットスタジオ

【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】
※女性専用※11:00～11:45
ホットヨーガ・ベーシック45
yumi

【定員制:20名】
12:10～12:40
ホットヨーガ・ベーシック30
yumi

【定員制:20名】
13:00～13:30
ホットヨーガ・アドバンス30
成田瑞穂

【定員制:20名】
13:50～14:20
ホットヨーガ・ウエストシェイプ30
菊池久美

【定員制:20名】
18:00～18:45
ホットヨーガ・ベーシック45
しのざきゆうこ

【定員制:20名】
19:15～19:45
ホットヨーガ・リセット腰痛30
しのざきゆうこ

【定員制:20名】※低温
※女性専用※20:15～21:00
ピラティス45
福永恭子

土曜日

スタジオA

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。

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～
9:20～10:20
対象：3歳～小学1年

キッズスクール
～ベビーミライク～
10:30～11:15
対象：10ヶ月～3歳

【定員制:30名】
※女性専用※11:45～12:15
infinity flow30
青柳

【定員制:22名】
12:35～13:05
TOBIPPA 15
青柳

【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:30名】
15:00～15:45
Group Blast 45
大塚

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

17:00～18:00
ジュニア体育スクール
～ミライク～
対象：年長～小学3年

18:00～19:00
ミライクRUN
～ミライク～
対象：小学3年～中学1年

ホットスタジオ

【定員制:20名】
10:00～10:30
ホットヨーガリセット・冷えむくみ30
松山 亜紀子

【定員制:20名】
10:50～11:20
ホットヨーガ・ベーシック30
松山 亜紀子

【定員制:20名】
11:50～12:20
ホットヨーガ・アドバンス30
モニカ

【定員制:20名】
12:35～13:05
ホットヨーガ・ベーシック30
モニカ

【定員制:20名】※低温
13:30～14:00
ピラティス30
田中真紀

【定員制:20名】※低温
14:20～15:05
ホットヨーガ・ベーシック45
田中真紀

【定員制:20名】
※女性専用※15:30～16:15
ホットヨーガ・ベーシック45
モニカ

日曜日

スタジオA

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

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:22名】
10:50～11:20
TOBIPPA 30
安田

【定員制:26名】
11:45～12:30
VOLTBOX45
正木

【定員制:30名】
12:50～13:35
Group Power 45
正木

14:00～15:00
空手スクール
～キッズ～
対象：年中～小学2年

15:00～16:00
空手スクール
～ジュニア～
対象：小学3年～中学生

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

17:00～18:00
ジュニア体育スクール
～ミライク～
対象：年長～小学3年

ホットスタジオ

【定員制:20名】※低温
10:15～10:45
ホットヨーガ・ウエストシェイプ30
齋藤こず恵

【定員制:20名】
11:15～12:00
ホットヨーガパワー・ベーシック45
齋藤こず恵

【定員制:20名】
13:40～14:10
ホットヨーガ・ベーシック30
福永恭子

【定員制:20名】
14:40～15:10
ホットヨーガ・アドバンス30
福永恭子

【定員制:20名】
※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】
16:40～17:10
ホットヨーガ・ベーシック30
持田育枝

□ 初めての方も安心してご参加できるクラス
□ 女性専用クラス
□ 映像クラス
□ 前回との変更クラス
□ 登録者限定スクールクラス
□ビギナークラス(新規入会１年未満の方限定)

スタジオ予約について

＜全レッスンWEB予約制＞
スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。 ※一部有料レッスン・映像レッスンは除く

＜運用ルール＞
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、Aスタジオはレッスン開始10分前から、ホットスタジオはレッスン開始5分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。

＜その他＞
・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。

通常営業終了 23：30 ※セキュリティー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。

営業終了時間 23:30
※セキュリティーカードをお持ちでも、ご利用時間は23:30までとなります。

通常営業終了 23：00
※セキュリティー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。

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ーカードが必要です。）