

1/3 (土) 営業時間 8:00~20:00

特別スケジュール

	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00			年末年始休館日 2025年12月29日(月)~2026年1月2日(金) 1月3日(土)~通常営業
8:30			
9:00			
9:30	■定員 21名		【確認事項】 ・レッスン開始後の途中入退場は ご遠慮いただいております。 ・スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含む ご利用はご遠慮ください。 ・スケジュールは改正時やイベントにより 変更となる場合がございます。  : バスタオルが必要なレッスンです。  : シューズが必要なレッスンです。  : 滑り止め付靴下が必要な レッスンです。  : 慣れてきた方が受けて頂ける レッスンとなります。 詳細はプログラム詳細をご覧ください
10:00	9:40-10:20 ポールコンディショニング40 MISAKI		
10:30		■定員 14名	
11:00	■定員 21名	10:30-11:30 AntiGravity®60 Fundamentals 1 Chie	
11:30	11:00-11:45 ホットスタイル ピラティス 45 MISAKI		
12:00		■定員 14名	
12:30	■定員 21名	12:00-13:00 AntiGravity®60 Suspension Fitness Chie	
13:00	12:30-13:15 Gaze 45 〜くびれ〜 AYUMI		
13:30			
14:00	■定員 21名	■定員 17名	
14:30	13:45-14:30 Gaze 45〜美尻〜 マシュマロヒップ AYUMI	13:50-14:35 ZUMBA 45 SEKI	
15:00			
15:30	■定員 21名	■定員 16名	
16:00	15:15-16:00 ホットヨーガ・ベーシック45 YURINO	15:30-16:15 Group Fight 45 MARIE	
16:30	■定員 21名		
17:00	16:30-17:15 ホットヨーガ・リセット45 肩こり YURINO	■定員 10名 16:45-17:30 Reformer Pilates 〜Total Basic〜 MARIE	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

MEGALOS
お友達
ご家族
紹介
キャンペーン



ご紹介者様 ご入会者様
全席もらえる！
えらべる、デジタルギフト
プレゼント！

紹介キャンペーン実施中

皆様の大切なお友達やご家族をご招待しませんか？
メガロスフレ心斎橋には目的に合わせたプログラムが沢山！
ぜひ、一緒にレッスンを楽しみましょう♪
ご紹介であれば、無料で体験をご案内させていただきます ✨
ご不明点はお気軽にキャストまでお声かけください。



1/12(月) 営業時間 8:00~20:00

祝日特別スケジュール

	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00			<p>営業時間：≪平日≫9：00～22：30 ≪土・日・祝≫8：00～20：00 休館日：毎週木曜日・年末年始・夏期休館日</p> <p>【確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。 ・スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。 ・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。 <p> : バスタオルが必要なレッスンです。</p> <p> : シューズが必要なレッスンです。</p> <p> : 滑り止め付靴下が必要なレッスンです。</p> <p> : 慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。</p> <p>詳細はプログラム詳細をご覧ください</p>
8:30			
9:00			
9:30	■定員 21名 9:45-10:30 ホットスタイル ピラティス 45 TOMOMI 	■定員 14名 9:30-10:30 AntiGravity®60 Fundamentals 2 Kazu 	
10:00			
10:30			
11:00	■定員 18名 11:00-11:45 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 10名 11:00-12:00 AntiGravity®60 RestrativeYoga Chiemi	
11:30			
12:00	■定員 21名 12:15-13:00 ホットヨーガ・ベーシック 45 YUMI 	■定員 17名 12:30-13:15 Group Groove 45 Chiemi 	
12:30			
13:00	■定員 21名 13:30-14:15 ホットヨーガ・アドバンス 45 YUMI 	■定員 16名 13:40-14:30 Group Fight 45 MARIE 	
13:30			
14:00			
14:30	■定員 21名 15:00-15:45 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ MARIE 	■定員 15名 15:25-15:55 VOLTJUMP 30 AKO 	
15:00			
15:30			
16:00	■定員 18名 16:30-17:15 VOLTDRUM AKO	キッズ体育スクール ミライク	
16:30			
17:00			
17:30		■定員 10名 17:45-18:30 Reformer Pilates ~Hip&Legs~ MARIE 	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			