

# 2025年4月 メガロス白金台 スタジオスケジュール【確定版】

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ
8:30									8:00~9:00 ミライク Jr 小1~小3		8:00~9:00 ミライク Jr 小1~小3	
9:00									9:00~10:00 ミライク Kids1 3歳~年中		9:00~10:00 ミライク Kids2 年中~小1	
9:30	【有料クラス】 部-授業の後のエクサ必須		部-授業の後のエクサ必須		9:15~10:00 ベビーミライク 0歳10か月~満3歳		9:15~10:00 ベビーミライク 0歳10か月~満3歳					
10:00	9:30-10:45 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	10:00-10:30 ホットヨーガ-冷えむみ 秋野朝美	9:30-10:20 Antigravity® 1-3項目 Fundamentals basic 2-4項目 Fundamentals Mix Wakana	9:45-10:30 ホットヨーガ-ベーシック 秋野朝美	部-授業の後のエクサ必須	10:00-10:30 ホットヨーガ-ベーシック 今村真実	9:45-10:30 ホットヨーガ-ベーシック 澤谷美和		10:00~11:00 ミライク Kids2 年中~小1	10:00-10:45 ホットスタイルピラティス 石河 知可子	10:00~11:00 ミライク Kids1 3歳~年中	10:00-10:45 ホットヨーガ-ベーシック 北澤理絵
10:30												
11:00			10:45-11:45 REBORNS FIT スクール			10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi						
11:30	11:15-11:45 GroupBlast YONA	11:00-11:45 ホットヨーガ-ベーシック 秋野朝美		11:00-11:30 ホットヨーガ-ウェストシェイプ 小松詩乃		11:00-11:45 ボディメイクプログラム 今村真実	11:00-11:30 やま山ピラティス 山角菜穂子	11:00-11:30 ホットヨーガ-ウェストシェイプ 澤谷美和	11:00~12:00 ミライク Kids2 年中~小1	11:15-12:00 ホットヨーガ-ベーシック 小松詩乃	11:00~12:00 ミライク 4月~開校予定	11:15-11:45 ホットヨーガ-ピラティス 北澤理絵
12:00												
12:30	12:15-13:00 Group Centergy YONA	12:15-13:00 ホットヨーガ-ベーシック 房枝	12:15-13:00 ボディメイクプログラム 小田 忠明	12:00-12:45 ホットヨーガ-ベーシック 小松詩乃		11:45-12:30 ZUMBA45 Corin	12:15-12:45 ホットストレッチ Valentina	12:00-12:30 ホットスタイルピラティス 山角菜穂子			【有料クラス】 部-授業の後のエクサ必須	12:15-13:00 ホットヨーガ-アパドハンス Rimi
13:00											12:30-13:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi	
13:30	13:30-14:00 ベルグック(骨盤)ストレッチ 遠藤孝子	13:30-14:00 infinity-flow~ NATSUMI	13:30-14:00 Group Groove TOMO		13:00-14:00 REBORNS FIT スクール	13:15-13:45 ホットスタイルピラティス MARIKO	13:15-13:45 ホットヨーガ-ベーシック KURUSU	13:30-14:00 Group Fight TOBI	13:00-13:45 ホットヨーガ-パワーベーシック 石井 裕子	13:30-13:50 VOLTBX TOBI		13:30-14:15 股関節エクササイズ Rimi
14:00												
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	14:30-15:00 ホットヨーガ-ベーシック 遠藤孝子	14:30-15:00 ボディメイクプログラム MARIKO	14:15-14:45 ホットストレッチ Valentina	14:30-15:00 VOLTBX TOBI	14:15-15:00 ホットヨーガ-パワーアパドハンス K U R I S U	14:30-14:50 VOLTBX TOBI	14:15-14:45 ホットストレッチ Valentina	14:10-14:30 VOLTBX TOBI		14:15-15:00 Group Centergy NATSUMI	14:45-15:15 ホットヨーガ-冷えむみ 齋藤こす恵
15:00		【有料クラス】										
15:30		15:15-16:15 ベルグックストレッチ 短期スクール							15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals basic YUCA	15:00-15:30 ホットヨーガ-ピラティス 今村美奈子	15:30-16:00 TOBIPIPA IZUMI	
16:00	16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳~年中				16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳~年中							15:45-16:30 ホットヨーガ-パワーベーシック 齋藤こす恵
16:30									16:15~17:15 ミライク Kids1 3歳~年中	16:00-16:45 ホットヨーガ-冷えむみ 今村美奈子		
17:00	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中~小1											
17:30												
18:00												
18:30												
19:00									18:30-19:15 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO	18:30-19:15 ホットヨーガ-パワーアパドハンス Rimi		
19:30	19:15-19:35 VOLTBX Rimi	19:00-19:45 ホットヨーガ-ベーシック 高橋明日香	19:00-19:30 Group Fight MASA	18:45-19:30 ホットヨーガ-パワーアパドハンス K U R I S U	19:00-19:30 TOBIPIPA IZUMI	19:00-19:30 Group Blast YONA						
20:00	20:00-20:20 VOLTBX Rimi		20:00-20:30 Group Centergy NATSUMI	20:00-20:45 ホットヨーガ-アパドハンス K U R I S U	20:00-20:30 Group Groove 田中 龍時	19:45-20:30 ホットスタイル-ピラティス 北澤理絵	20:00-20:50 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO	19:45-20:30 股関節エクササイズ Rimi				
20:30												
21:00		21:00-21:30 ホットストレッチ YUMIKO	21:00-21:30 TOBIPIPA NATSUMI		21:00-21:45 Group Fight 田中 龍時							
21:30	21:00-21:45 Group Groove TOMO						21:15-21:35 VOLTBX KAZU					
22:00												
22:30												
23:00	最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00					

### ◇レッスン表示詳細◇

← 時間、担当者、  
内容の変更があるクラス

レッスン内容詳細、スタジオのご案内は  
こちらの二次元コードからご確認ください。



最終チェックアウト時間 22:00

子どもの未来を育てる体育スクール

MEGALOS MIRAIKU

メガロスミライク

楽しみながら応用力の高い脳と身体をつくる。  
子どもの潜在能力を目覚めさせ将来の可能性を無限に広げる  
体育スクールです。