

2025年5月 メガロス白金台 スタジオスケジュール

	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		7:00
9:00													8:30
9:30	【無料クラス】 股・膝裏のゆるめエクサ必消		股・膝裏のゆるめエクサ必消		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		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		9:00
10:00	9：30-10：45 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	10：00-10：30 ホットヨーガ・冷えむくみ 秋野朝美	9：30-10：20 Antigravity® 1-3週目 Fundamentals basic 2-4週目 Fundamentals Mix Wakana	9：45-10：30 ホットヨーガ・ベアシック 秋野朝美		10：00-10：30 ホットヨーガ・ベアシック 今村真美	9：45-10：30 ホットヨーガ・ベアシック 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・ベアシック 北澤理絵	10:00
10:30					股・膝裏のゆるめエクサ必消								10:30
11:00			10：45-11：45 REBORNS FIT スクール	11：00-11：30 ホットヨーガ・ウェストシェイプ 小松詩乃	10：30-11：20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi		11：00-11：30 やんぱピラティス 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
11:30	11：15-11：45 GroupBlast YONA	11：00-11：45 ホットヨーガ・ベアシック 秋野朝美				11：00-11：45 ボディメイクフロー・ヨーガ 今村真美			11：00～12：00 ミライク Kids2 年中～小1	11：15-12：00 ホットヨーガ・ベアシック 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・ピラット・骨盤 北澤理絵	11:30
12:00					11：45-12：30 ZUMBA45 Corin						【有料クラス】 股・膝裏のゆるめエクサ必消		12:00
12:30	12：15-13：00 Group Centergy YONA	12：15-13：00 ホットヨーガ・ベアシック 房枝	12：15-13：00 ボディメイクピラティス 小田 忠明	12：00-12：45 ホットヨーガ・ベアシック 小松詩乃		12：15-12：45 ホットストレッチ Valentine	12：00-13：00 REBORNS FIT スクール	12：00-12：30 ホットスタイルピラティス 山角菜穂子	12：30-13：00 Group Fight KANAKO	12：30-13：15 ホットヨーガ・アディパンス 小松詩乃	12：30-13：45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi	12：15-13：00 ホットヨーガ・アディパンス Rimi	12:30
13:00													13:00
13:30	13：30-14：00 ベルヴィック（骨盤）ストレッチ 遠藤季子	13：30-14：00 infinity～flow～ NATSUMI	13：30-14：00 Group Groove TOMO	13：15-13：45 ホットスタイルピラティス MARUKO	13：00-14：00 REBORNS FIT スクール	13：15-13：45 ホットヨーガ・ベアシック KURISU	13：30-14：00 Group Fight TOBI	13：00-13：45 ホットヨーガ・パワーベアシック 石井 裕子	13：30-13：50 VOLTBOX TOBI			13：30-14：15 股関節エクササイズ Rimi	13:30
14:00										13：45-14：15 infinity～flow～ IZUMI			14:00
14:30	14：15-15：15 REBORNS FIT スクール	14：30-15：00 ホットスタイルピラティス 遠藤季子	14：30-15：00 ボディデザインピラティス MARUKO	14：15-14：45 ホットストレッチ Valentina	14：30-15：00 VOLTBOX TOBI	14：15-15：00 ホットヨーガ・パワー・アディパンス K U R I S U	14：30-14：50 VOLTBOX TOBI	14：15-14：45 ホットストレッチ Valentina		14：10-14：30 VOLTBOX TOBI	14：15-15：00 Group Centergy NATSUMI		14:30
15:00		【有料クラス】							股・膝裏のゆるめエクサ必消			14：45-15：15 ホットヨーガ・冷えむくみ 齋藤こず恵	15:00
15:30		15：15-16：15 ベルヴィックストレッチ 短期スクール							15：00-15：50 Antigravity® Fundamentals basic YUCA	15：00-15：30 ホットヨーガ・ピラット・骨盤 今村美奈子			15:30
16:00					16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳～年中		16:00-16：45 空手スクール				15：30-16：00 TOBIPPA IZUMI	15：45-16：30 ホットヨーガ・パワーベアシック 齋藤こず恵	16:00
16:30	16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳～年中								16：15～17：15 ミライク Kids1 3歳～年中	16：00-16：45 ホットヨーガ・冷えむくみ 今村美奈子	16：30-17：15 Group Groove IZUMI		16:30
17:00							17:00-18:00 ミライク Kids2 年中～小1						17:00
17:30	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中～小1								17：15～18：15 ミライク Jr 小1～小3				17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00				18：45-19：30 ホットヨーガ・パワーアディパンス K U R I S U	19：00-19：30 TOBIPPA IZUMI	18：30-19：15 ホットヨーガ・ベアシック 北澤理絵	19：00-19：30 Group Blast YONA	18：30-19：15 ホットヨーガ・パワーアディパンス Rimi					19:00
19:30	19：15-19：35 VOLTBOX Rimi	19：00-19：45 ホットヨーガ・ベアシック 高橋明日香											19:30
20:00	20：00-20：20 VOLTBOX Rimi		20：00-20：30 Group Centergy NATSUMI	20：00-20：45 ホットヨーガ・アディパンス 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	最終チェックアウト時間 20：00				20:00
20:30									◇レッスン表示詳細◇				20:30
21:00		21：00-21：30 ホットストレッチ YUMIKO	21：00-21：30 TOBIPPA NATSUMI						時間、担当者、 内容の変更があるクラス				21:00
21:30	21：00-21：45 Group Groove TOMO				21：00-21：45 Group Fight 田中 龍時		21：15-21：35 VOLTBOX KAZU		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。				21:30
22:00									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。				22:00
22:30													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						23:00