

2025年7月 メガロス白金台 スタジオスケジュール 修正版

	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		7:00
9:00													8:30
9:30	【有料クラス】 胎・産後の回復エクサ必経		胎・産後の回復エクサ必経		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		9:30
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	胎・産後の回復エクサ必経	10:00-10:30 ホットヨーガ・ベアシック 未定	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					10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi								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		11:00-11:45 ボディメイクフロー・ヨーガ 未定			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		11:00
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					11:00-11:30 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				11:15-11:45 ホットヨーガ・リセット・骨盤 北澤理絵	11:30
12:00					11:45-12:30 ZUMBA45 sekine								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 ボディメイクエアロ 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 Valentina	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・アドバンス 小松詩乃	【有料クラス】 胎・産後の回復エクサ必経	12:15-13:00 ホットヨーガ・アドバンス 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 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 KAZU		12:30-13:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi	13:30-14:15 股関節エクササイズ Rimi	13:30
14:00										13:45-14:15 infinity-flow~ MARIN			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 ボディメイクピラティス 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・アドバンス 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	13:30-13:50 VOLTBOX KAZU		14:15-15:00 Group Fight RIKI		14:30
15:00		【有料クラス】							胎・産後の回復エクサ必経	15:00-15:30 Antigravity® Fundamentals basic koto		14:45-15:15 ホットヨーガ・冷えむみ 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									15:30-16:00 TOBIPPA IZUMI		15:30
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		16:00-16:45 空手スクール		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 木村幸美		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											16:30-17:15 Group Groove IZUMI		16:30
17:00	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中~小1						17:00-18:00 ミライク Kids2 年中~小1		17:15~18:15 ミライク Jr 小1~小3				17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00		19:00-19:45 ホットヨーガ・ベアシック 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・アドバンス K U R I S U		18:30-19:15 ホットヨーガ・ベアシック 北澤理絵	19:00-19:30 TOBIPPA RIKI	18:30-19:15 ホットヨーガ・パワー・アドバンス Rimi					19:00
19:30	19:15-19:35 VOLTBOX Rimi												19:30
20:00	20:00-20:20 VOLTBOX Rimi		20:00-20:30 Group Centergy YONA	20:00-20:45 ホットヨーガ・アドバンス 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 Group Blast YONA								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						