

2025年10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 8:30
9:00													9:00
9:30	【無料クラス】 胎・産後の回復エクササイズ		胎・産後の回復エクササイズ						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-ベーシック 秋野朝美	胎・産後の回復エクササイズ	10:00-10:45 ホットヨーガ-ベーシック 石井 裕子	9:45-10:15 やさいピラティス 山角菜穂子	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	10:00
10:30							【無料クラス】						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		10:30-11:30 Beauty Work 短期スクール	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 やさいピラティス 石河 知可子	11:00-11:45 ホットヨーガ-ベーシック 秋野朝美				11:15-11:45 ホットヨーガ-パワーベーシック 石井 裕子			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-セット-骨盤 北澤理絵	11:30
12:00					11:45-12:30 ZUMBA45 sekiue						【無料クラス】 胎・産後の回復エクササイズ		12:00
12:30	12:15-13:00 スラップ 石河 知可子	12:15-13:00 ホットスタイルピラティス 房枝	12:15-13:00 ボディメイク1217D 小田 忠明	12:00-12:45 ホットヨーガ-ベーシック 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 TOBIPPA MARIN	12:30-13:15 ホットヨーガ-アドバンス 小松詩乃	12:30-13:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi	12:15-13:00 ホットヨーガ-アドバンス 澤谷 美和	12:30
13:00					13:00-13:30 VOLTBOX TOBI			13:00-13:45 ホットヨーガ-パワーベーシック 石井 裕子					13:00
13:30	13:30-14:00 ペルヴィック（骨盤）ストレッチ 遠藤孝子		13:30-14:00 Group Groove TOMO	13:15-13:45 ホットスタイルピラティス MARUKO		13:15-13:45 ホットヨーガ-ベーシック KURISU	13:30-14:00 Group Fight TOBI		13:30-13:50 VOLTBOX RIKI			13:30-14:15 ホットヨーガ-ベーシック 澤谷 美和	13:30
14:00													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 遠藤孝子	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	14:00-15:00 REBORNS FIT スクール	14:15-15:00 ホットヨーガ-パワーアドバンス KURISU	14:30-14:50 VOLTBOX TOBI	14:15-14:45 ホットストレッチ Valentina	14:10-14:30 VOLTBOX RIKI		14:15-15:00 Group Fight RIKI		14:30
15:00		【無料クラス】							胎・産後の回復エクササイズ	15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals basic koto	15:00-15:30 ホットヨーガ-セット-骨盤 木村幸美	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 ペルヴィックスストレッチ 短期スクール									15:30-16:15 Group Groove IZUMI	15:45-16:30 ホットヨーガ-パワーベーシック 齋藤こず恵	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				16:15~17:15 ミライク Kids1 3歳~年中	16:00-16:45 ホットヨーガ-冷えむくみ 木村幸美			16:00
16:30													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	19:00-19:20 VOLTBOX Rimi	19:00-19:45 ホットヨーガ-ベーシック 高橋明日香	19:30-20:00 TOBIPPA MASA	18:45-19:30 ホットヨーガ-パワーアドバンス KURISU	19:30-20:00 Group Fight RYUJI	19:45-20:30 ホットスタイルピラティス 北澤理絵	19:30-20:15 ハイスパンス 万重	18:30-19:15 ホットヨーガ-アドバンス Rimi					19:00
19:30	19:40-20:00 VOLTBOX Rimi								19:45-20:30 股関節エクササイズ Rimi				19:30
20:00											最終チェックアウト時間 20:00		20:00
20:30		20:30-21:00 ホットストレッチ YUMIKO	20:30-21:20 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO			20:30-21:15 Group Groove RYUJI		20:45-21:15 VOLTBOX IZUMI			◇レッスン表示詳細◇  ← 時間、担当者、 内容の変更があるクラス		20:30
21:00											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。		21:00
21:30													21:30
22:00													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