

2025年11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	【有料クラス】 胎・産後の回復エクサ必須								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									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・冷えむき 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		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・ベアシック 澤谷 美和					10:00
10:30					胎・産後の回復エクサ必須	10:00-10:45 ホットヨーガ・ベアシック 石井 裕子	【有料クラス】		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	10:30
11:00							10:30-11:30 Beauty Work 短期スクール						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・ベアシック 秋野 朝美	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		11:15-11:45 ホットヨーガ・ベアシック 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・ベアシック 北澤 理絵	11:30
12:00													12:00
12:30	12:15-13:00 スラップ 石河 知可子	12:15-13:00 ホットヨーガ・ベアシック 房枝	12:15-13:00 ボディメイクアド 小田 忠明	12:00-12:45 ホットヨーガ・ベアシック 小松 詩乃	11:45-12:30 ZUMBA45 sekine	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			【有料クラス】 胎・産後の回復エクサ必須		12:30
13:00													13:00
13:30	13:30-14:00 ペルヴィック（骨盤）ストレッチ 遠藤 幸子		13:30-14:00 Group Groove TOMO	13:15-13:45 ホットスタイルピラティス MARIKO	13:00-13:30 VOLTBOX TOBI	13:15-13:45 ホットヨーガ・ベアシック KURISU		13:00-13:45 ホットヨーガ・パワーベアシック 石井 裕子	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 鈴木 映子	13:30
14:00												13:30-14:15 ホットヨーガ・ベアシック 鈴木 映子	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 幸子	14:30-15:00 ボディデザインピラティス MARIKO	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		14:15-14:45 ホットストレッチ Valentina			14:15-15:00 Group Fight RIKI		14:30
15:00		【有料クラス】										14:45-15:15 ホットヨーガ・冷えむき 高橋 ぐさ恵	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							15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals basic koto	15:00-15:30 ホットヨーガ・ベアシック 木村 幸美			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 ホットヨーガ・冷えむき 木村 幸美		15:45-16:30 ホットヨーガ・ベアシック 高橋 ぐさ恵	16:00
16:30									16:15~17:15 ミライク Kids1 3歳~年中				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・ベアシック 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 バクスタンス 方里	18:30-19:15 ホットヨーガ・パワーアドバンス Rimi					19:00
19:30	19:40-20:00 VOLTBOX Rimi												19:30
20:00				20:00-20:45 ホットヨーガ・アドバンス KURISU	20:00-20:45 ホットスタイルピラティス 北澤 理絵	19:45-20:30 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO	20:45-21:15 VOLTBOX IZUMI				最終チェックアウト時間 20:00		20:00
20:30	未定枠	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						◇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													21:00
21:30											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													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		最終チェックアウト時間 23:00				23:00