

2025年12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】 股・膝裏の緩めエクサ必須								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													9:30	
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・ベーンシック 秋野 朝美	股・膝裏の緩めエクサ必須	10:00-10:45 ホットヨーガ・ベーンシック 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・ベーンシック 澤谷 美和	10:00～11:00 ミライク Kids1 3歳～年中	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 Kids2 3歳～年中	10:00-10:45 ホットヨーガ・ベーンシック 北澤 理絵	10:00	
10:30								【有料クラス】		10:00～11:00 ミライク Kids2 年中～小1				10:30
11:00						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	11:00～12:00 ミライク Kids2 年中～小1				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・ベーンシック 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・パワーベーンシック 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・ベーンシック 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 sekine						【有料クラス】 股・膝裏の緩めエクサ必須		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・ベーンシック 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・ベーンシック 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 Rimi	12:30
13:00					13:00-13:30 VOLTBOX TOBI			13:00-13:45 ホットヨーガ・パワーベーンシック 石井 裕子	13:30-13:50 VOLTBOX RIKI				13:30-14:15 股関節エクササイズ Rimi	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 MARUKO		13:15-13:45 ホットヨーガ・ベーンシック KURISU		13:30-14:00 Group Fight TOBI	14:10-14:30 VOLTBOX RIKI				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 幸子	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		14:15-15:00 Group Fight RIKI		14:45-15:15 ホットヨーガ・冷えむくみ 齋藤 こず恵	14:30	
15:00		【有料クラス】							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			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・パワーベーンシック 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・ベーンシック 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 Groove 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	19:45-20:30 股関節エクササイズ Rimi					19:00	
19:30													19:30	
20:00	19:40-20:00 VOLTBOX 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◇  ← 時間、担当者、 内容の変更があるクラス		20:30	
21:00	20:30-21:15 Group Groove TOMO	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 Fight RYUJI		20:45-21:15 VOLTBOX IZUMI						21:00	
21:30											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。		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	