

2026年2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	金曜日	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	メインスタジオ ホットスタジオ	
8:30								7:00
9:00	【有料クラス】 脚・膝裏の温めヨガ必須							8:30
9:30			筋・膝裏の温めヨガ必須 9:30-10:20 Antigravity® 1-3週目 Fundamentals basic 2-4週目 Fundamentals Mix wakana			8:00~9:00 ミライク Jr 小1~小3		9:00
10:00	9:30-10:45 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	10:00-10:30 ホットヨガ・冷えむくみ 秋野 朝美	9:45-10:30 ホットヨガ・ベーシック 秋野 朝美	10:00-10:45 ホットヨガ・ベーシック 石井 裕子	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
10:30					9:45-10:15 やさしいピラティス 山角 菜穂子	10:00~11:00 ミライク Kids2 年中~小1	10:00~11:00 ミライク Kids1 3歳~年中	10:00
11:00			10:45-11:45 REBORNS FIT スクール	10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	9:45-10:30 ホットヨガ・ベーシック 津谷 美和	11:00~12:00 ミライク Kids2 年中~小1	11:00~12:00 ミライク 4月~開校予定	10:30
11:30	11:15-11:45 やさしいピラティス 石河 知可子	11:00-11:45 ホットヨガ・ベーシック 秋野 朝美	11:00-11:30 ホットヨガ・エクストレーブ 小松 詩乃	11:15-11:45 ホットヨガ・パワーベーシック 石井 裕子	11:00-11:30 ホットヨガ・エクストレーブ 津谷 美和		11:15-11:45 ホットヨガ・エクストレーブ 北澤 理絵	11:30
12:00				12:00-12:45 ZUMBA45 sekine	12:00-13:00 REBORNS FIT スクール	12:00-12:30 ホットヨガ・ピラティス 山角 菜穂子		12:00
12:30	12:15-13:00 ステップ 石河 知可子	12:15-13:00 ホットヨガ・ベーシック 房枝	12:15-13:00 ホットヨガ・エクストレーブ 小田 忠明			12:30-13:00 TOBIPPA MARIN	12:30-13:15 ホットヨガ・アドバンス 小松 詩乃	12:30
13:00				13:00-13:30 VOLTBOX IZUMI		13:00-13:45 ホットヨガ・パワーベーシック 石井 裕子	12:30-13:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi	13:00
13:30	13:30-14:00 ベルヴォック (骨盤) ストレッチ 遠藤 孝子		13:30-14:00 Group Groove TOMO	13:15-13:45 ホットヨガ・ピラティス MARIKO	13:30-14:00 Group Fight RIKI	13:30-13:50 VOLTBOX RIKI	13:30-14:15 腹間筋エクササイズ RIKI	13:30
14:00				14:00-15:00 REBORNS FIT スクール	14:15-14:45 ホットストレッチ Valentina	14:15-14:45 ホットヨガ・アドバンス KURISU	14:10-14:30 VOLTBOX RIKI	14:00
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	14:30-15:00 ホットヨガ・ピラティス MARIKO		14:00-15:00 ホットヨガ・エクストレーブ Valentina	14:30-15:00 TOBIPPA MARIN	新・膝裏の温めヨガ必須	14:15-15:00 Group Fight RIKI	14:30
15:00	【有料クラス】					15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals basic koto	15:00-15:30 ホットヨガ・セカンド・骨盤 木村 幸美	15:00
15:30		15:15-16:15 ベルヴォックストップ 短期スクール					15:30-16:15 Group Groove 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		16:15-17:15 ミライク Kids1 3歳~年中	15:45-16:30 ホットヨガ・パワーベーシック 木村 幸美	16:00
16:30						17:15-18:15 ミライク Jr 小1~小3		16:30
17:00	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中~小1							17:00
17:30								18:00
18:00								18:30
18:30								19:00
19:00	19:00-19:20 VOLTBOX RIKI	19:00-19:45 ホットヨガ・ベーシック 高橋 明日香		18:45-19:30 ホットヨガ・パワーアドバンス KURISU	18:30-19:15 ホットヨガ・ベーシック 北澤 理絵	18:30-19:15 ホットヨガ・アドバンス RIKI		19:30
19:30						19:30-20:15 ハワダシス 万里		
20:00	19:40-20:00 VOLTBOX RIKI		19:30-20:00 Group Groove RYUJI	19:45-20:30 ホットヨガ・ピラティス 北澤 理絵	19:45-20:30 腹間筋エクササイズ RIKI			20:00
20:30	20:30-21:15 Group Groove TOMO	20:30-21:00 ホットストレッチ YUMIKO	20:00-20:45 ホットヨガ・アドバンス KURISU	20:30-21:15 Group Fight RYUJI	20:45-21:15 VOLTBOX IZUMI			20:30
21:00		20:30-21:20 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO						21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								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