

# 2026年3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
8:30						8:00~9:00 ミライク Jr 小1~小3		
9:00						9:00~10:00 ミライク Kids1 3歳~年中		
9:30	【有料クラス】 筋・筋膜の離れのヨガ必修		9:30-10:20 Antigravity® 1-3週目 Fundamentals basic 2-4週目 Fundamentals Mix wakana	9:45-10:30 ホットヨガ・ベーシック 秋野 朝美	9:45-10:15 やさしいピラティス 山角 菜穂子	9:45-10:30 ホットヨガ・ベーシック 芦谷 美和	9:00~10:00 ミライク Kids2 年中~小1	
10:00	9:30-10:45 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	10:00-10:30 ホットヨガ・冷えくみ 秋野 朝美		10:00-10:45 ホットヨガ・ベーシック 石井 裕子	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	9:00~10:00 ミライク Kids2 年中~小1	
10:30								
11:00			10:45-11:45 REBORNS FIT スクール	11:00-11:30 ホットヨガ・エストレッジ 小松 詩乃	10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	11:00-11:30 ホットヨガ・エストレッジ 石井 裕子	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
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					11:00~12:00 ミライク Kids2 年中~小1	11:00~12:00 ミライク Kids1 3歳~年中
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 ボディメイクアプロ 小田 忠明	12:00-12:45 ホットヨガ・ベーシック 小松 詩乃	12:00-13:00 REBORNS FIT スクール	12:00-13:30 ホットスタイルピラティス 山角 菜穂子		【有料クラス】 筋・筋膜の離れのヨガ必修
13:00							12:30-13:00 TOBIPPA MARIN	12:30-13:15 ホットヨガ・アドバンス 小松 詩乃
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	13:00-13:30 VOLTBOX IZUMI	13:00-13:45 ホットヨガ・ベーシック KURISU	13:00-13:45 ホットヨガ・ワーベーシック 石井 裕子		12:30-13:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi
14:00								13:30-14:15 股関節エクササイズ Rimi
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 ボディメイクアプロ MARIKO	14:00-15:00 REBORNS FIT スクール	14:15-15:00 ホットヨガ・ワーベанс KURISU	14:15-14:45 ホットストレッチ Valentina		14:15-15:00 Group Fight RIKI
15:00								14:45-15:15 ホットヨガ・冷えくみ 齋藤 ごす恵
15:30		【有料クラス】 15:15-16:15 ペルヴィックストレッチ 短期スクール						15:00-15:30 ホットヨガ・セット・骨盤 木村 幸美
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				15:30-16:15 Group Groove IZUMI
16:30								15:45-16:30 ホットヨガ・ワーベーシック 齋藤 ごす恵
17:00	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中~小1							
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00-19:20 VOLTBOX Rimi	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・ワーベンス 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・ワーベанс Rimi		最終チェックアウト時間 20:00
19:30								
20:00	19:40-20:00 VOLTBOX Rimi		19:30-20:00 TOBIPPA MASA		19:30-20:00 Group Groove RYUJI			
20:30								
21:00	20:30-21:15 Group Groove TOMO	20:30-21:00 ホットストレッチ YUMIKO	20:00-20:45 ホットヨガ・アドバンス KURISU	20:30-21:15 Group Fight RYUJI	19:45-20:30 ハウスダンス 万里	19:45-20:30 股関節エクササイズ Rimi		
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

## ◇レッスン表示詳細◇

時間、担当者、  
内容の変更があるクラス

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。

