

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		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	【有料クラス】 胎・産後の回復エクサ必須		胎・産後の回復エクサ必須						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		10:00-10:45 ホットヨーガ・ベーシック 石井 裕子	9:45-10:15 やさしいピラティス 山角 菜穂子	9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック 澤谷 美和		10:00-10:45 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
10:30					胎・産後の回復エクサ必須		【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	11:15-11:45 やさしいピラティス 石河 知可子	11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック 秋野 朝美	10:45-11:45 REBORNS FIT スクール	11:00-11:30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 小松 詩乃		11:15-11:45 ホットヨーガ・パワーベーシック 石井 裕子			11:00~12:00 ミライク Kids2 年中~小1	11:00-11:30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 澤谷 美和	11:00~12:00 ミライク Kids1 3歳~年中	11:15-11:45 ホットヨーガ・リセット・骨盤 北澤 理絵	11:30
12:00					11:45-12:30 ZUMBA45 sekine								12:00
12:30	12:15-13:00 ストレッチ 石河 知可子	12:15-13:00 ホットヨーガ・ベーシック 房枝	12:15-13:00 ボディメイクアロ 小田 忠明	12:00-12:45 ホットヨーガ・ベーシック 小松 詩乃			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									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	13:00
13:30	13:30-14:00 ベルヴィック（待合）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 MARIKO	13:00-13:30 VOLTBOX IZUMI	13:15-13:45 ホットヨーガ・ベーシック KURISU	未定	13:00-13:45 ホットヨーガ・パワーベーシック 石井 裕子	13:30-13:50 VOLTBOX RIKI			13:30-14:15 股関節エクササイズ Rimi	13:30
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 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 K U R I S U	14:30-15:00 TOBIPPA MARIN	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		【有料クラス】							胎・産後の回復エクサ必須	15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals basic koto	15:00-15:30 ホットヨーガ・リセット・骨盤 木村 幸美	14:45-15:15 ホットヨーガ・冷えむきみ 斎藤 こず恵	15:00
15:30		15:15-16:15 ベルヴィックストレッチ 短期スクール											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・冷えむきみ 木村 幸美	15:30-16:15 Group Groove IZUMI	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・ベーシック 高橋 明日香		18:45-19:30 ホットヨーガ・パワー・アドバンス K U R I S U			18:30-19:15 ホットヨーガ・ベーシック 北澤 理絵	18:30-19:15 ホットヨーガ・パワー・アドバンス Rimi					19:00
19:30			19:30-20:00 TOBIPPA MASA		19:30-20:00 Group Groove RYUJI								19:30
20:00	19:40-20:00 VOLTBOX Rimi					19:45-20:30 ホットスタイル・ピラティス 北澤 理絵	19:30-20:15 ハウスダンス 万里	19:45-20:30 股関節エクササイズ Rimi					20:00
20:30				20:00-20:45 ホットヨーガ・アドバンス K U R I S U									20:30
21:00	20:30-21:15 Group Groove TOMO	20:30-21:00 ホットストレッチ YUMIKO	20:30-21:00 ストレッチ30 YUMIKO		20:30-21:15 Group Fight RYUJI		20:45-21:15 VOLTBOX IZUMI						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

◇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。



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。