

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		7:00 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	
	メインスタジオ	ホトスタジオ	メインスタジオ	ホトスタジオ	メインスタジオ	ホトスタジオ	メインスタジオ	ホトスタジオ	メインスタジオ	ホトスタジオ	メインスタジオ	ホトスタジオ		
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		
9:00										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	【有料クラス】 ※ 授業の開始15分前必須		※ 授業の開始15分前必須											
10:00	9:30-10:45 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	10:00-10:30 ホトヨーガ-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 ホトヨーガ-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 ホトヨーガ-ベーシック 澤谷 美和			10:00-10:45 ホ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	
10:30					※ 授業の開始15分前必須			【有料クラス】						
11:00					10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi			10:30-11:30 Beauty Work 短期スクール						
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 ホトヨーガ-ウェストシェイプ 小松 詩乃				11:15-11:45 ホトヨーガ-パワーベーシック 石井 祐子				11:15-12:00 ホトヨーガ-アドバンス 小松 詩乃	11:00~12:00 ミライク Kids2 年中~小1	
12:00														
12:30	12:15-13:00 ステップ 石河 知可子	12:15-13:00 ホトヨーガ-ベーシック 原枝	12:15-13:00 ホトデザインエアロ 小田 忠明	12:00-12:45 ホトヨーガ-ベーシック 小松 詩乃				12:00-13:00 REBORNS FIT スクール	12:00-12:30 ホトスタイルピラティス 山角 菜穂子			【有料クラス】 ※ 授業の開始15分前必須	12:15-13:00 ホトヨーガ-アドバンス Rimi	
13:00														
13:30	13:30-14:00 ベルブックス (骨盤) ストレッチ 遠藤 孝子		13:30-14:00 Group Groove TOMO	13:15-13:45 ホトスタイルピラティス MARIKO				13:00-13:30 VOLTBOX IZUMI	13:00-13:45 ホトヨーガ-パワーベーシック 石井 祐子	13:30-13:50 VOLTBOX RIKI		12:30-13:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi	13:30-14:15 股関節エクササイズ Rimi	
14:00								● 13:30-14:00 Group Fight MARIN						
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	14:30-15:00 ホトスタイルピラティス 遠藤 孝子	14:30-15:00 ホトデザインピラティス MARIKO	14:15-14:45 ホトストレッチ Valentina	14:00-15:00 REBORNS FIT スクール	14:15-15:00 ホトヨーガ-パワー-アドバンス K U R I S U		14:30-15:00 TOBIPPA MARIN	14:15-14:45 ホトストレッチ Valentina			14:15-15:00 Group Fight RIKI		
15:00		【有料クラス】								※ 授業の開始15分前必須			14:45-15:15 ホトヨーガ-冷えむきみ 齋藤 こず恵	
15:30		15:15-16:15 ベルブックスストレッチ 短期スクール								15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals basic koto	15:00-15:30 ホトヨーガ-アドバンス 木村 幸美		15:30-16:15 Group Groove IZUMI	15:45-16:30 ホトヨーガ-パワーベーシック 齋藤 こず恵
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									
16:30										16:15~17:15 ミライク Kids1 3歳~年中				
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						
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00-19:20 VOLTBOX Rimi	19:00-19:45 ホトヨーガ-ベーシック 高橋 明白音		18:45-19:30 ホトヨーガ-パワーアドバンス K U R I S U				18:30-19:15 ホトヨーガ-ベーシック 北澤 理絵	18:30-19:15 ホトヨーガ-パワーアドバンス Rimi					
19:30			19:30-20:00 TOBIPPA MASA											
20:00	19:40-20:00 VOLTBOX Rimi			20:00-20:45 ホトヨーガ-アドバンス K U R I S U				19:30-20:15 Group Groove RYUJI	19:45-20:30 ハブダンス 万里	19:45-20:30 股関節エクササイズ Rimi				
20:30														
21:00	20:30-21:15 Group Groove TOMO	20:30-21:00 ホトストレッチ 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					
21:30														
22:00														
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		最終チェックアウト時間 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標めさせ将来の可能性を無限に広げる
体育スクールです。