

# 2026年4月 メガロス白金台 スタジオスケジュール 暫定版

	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		
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】 ※ 結果の報告は必ず必要		※ 結果の報告は必ず必要											
10:00	9:30-10:45 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	10:00-10:30 ホットヨーガ/冷え飲み 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/ベシック 秋野 朝美		10:00-10:45 ホットヨーガ/ベシック 石井 裕子	9:45-10:15 やさしいピラティス 山角 葉穂子	9:45-10:30 ホットヨーガ/ベシック 澤谷 美和			10:00-10:45 ホットヨーガ/ベシック 小松 詩乃	10:00~11:00 ミライク Kids1 3歳~年中	10:00~11:00 ミライク Kids1 3歳~年中	
10:30					※ 結果の報告は必ず必要		【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 ホットヨーガ/ベシック 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/パワーベシック 石井 裕子	11:00-11:30 ホットヨーガ/ウェストシェイプ 澤谷 美和				11:15-12:00 ホットヨーガ/アドベンス 小松 詩乃	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	11:15-11:45 ホットヨーガ/リセット/骨盤 北澤 理絵
12:00					11:45-12:30 ZUMBA45 sekine									
12:30	12:15-13:00 ステップ 石河 知可子	12:15-13:00 ホットヨーガ/ベシック 房枝	● 12:00-12:45 ホディメイクエアロ 小田 忠明	12:00-12:45 ホットヨーガ/ベシック 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 葉穂子			【有料クラス】 ※ 結果の報告は必ず必要	12:15-13:00 ホットヨーガ/アドベンス 澤谷美和	
13:00											● 12:30-13:15 ホットスタイルピラティス 石河 知可子	12:30-13:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi		
13:30					13:15-13:55 エンジオステップ40 小田 忠明	13:15-13:45 ホットスタイルピラティス MARIKO			13:00-13:45 ホットヨーガ/パワーベシック 石井 裕子					13:30-14:15 ホットヨーガ/ベシック 澤谷美和
14:00	● 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 小松詩乃	● 13:30-14:15 ホットスタイルピラティス 遠藤 孝子												
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	● 14:30-15:30 ベルグァックストレッチ 短期スクール	14:30-15:00 ホスピタリティピラティス MARIKO		14:00-15:00 REBORNS FIT スクール	14:15-15:00 ホットヨーガ/パワー/アドベンス K U R I S U			14:15-14:45 ホットヨーガ/ベシック30 石井 裕子				14:15-15:00 Group Fight RIKI	
15:00											※ 結果の報告は必ず必要			
15:30											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/冷え飲み 齋藤 こず恵
16:00													15:30-16:15 Group Groove IZUMI	15:45-16:30 ホットヨーガ/パワーベシック 齋藤 こず恵
16:30	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/冷え飲み 木村 幸美		
17:00														
17:30	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						
18:00														
18:30														
19:00	19:00-19:20 VOLTBOK Rimi	19:00-19:45 ホットヨーガ/ベシック 高橋 明白音		18:45-19:30 ホットヨーガ/パワー/アドベンス K U R I S U		18:30-19:15 ホットヨーガ/ベシック 北澤 理絵		18:30-19:15 ホットヨーガ/パワー/アドベンス Rimi						
19:30														
20:00	19:40-20:00 VOLTBOK Rimi		● 19:30-20:00 Group Fight MASA		● 19:30-20:00 Infinity Flow30 IZUMI			19:30-20:15 ハフダンス 万里						
20:30						20:00-20:45 ホットヨーガ/アドベンス K U R I S U			19:45-20:30 股関節エクササイズ Rimi					
21:00	20:30-21:15 Group Groove TOMO	20:30-21:00 ホトストレッチ YUMIKO	調整中		● 20:30-21:00 TOBIPPA30 IZUMI			20:45-21:15 VOLTBOK RIKI						
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。