

2026年5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	ホストスタジオ	メインスタジオ	ホストスタジオ	メインスタジオ	ホストスタジオ	メインスタジオ	ホストスタジオ	メインスタジオ	ホストスタジオ	メインスタジオ	ホストスタジオ		
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														
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		10:00~11:00 ミライク Kids2 年中~小1	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	
10:30														
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/ベシック 秋野 朝美	10:45-11:30 美特柱ヨーガ 小田 忠明		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	10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	11:00-11:30 ホットヨーガ/ウェストシェイプ 澤谷 美和		11:00~12:00 ミライク Kids2 年中~小1	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 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														
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 ホテメイクエアロ 小田 忠明		12:00-12:45 ホットヨーガ/ベシック 小松 詩乃			11:45-12:30 ZUMBA45 sekine	12:00-12:30 ホットスタイルピラティス 山角 葉穂子					12:15-13:00 ホットヨーガ/アドベンス 澤谷美和
13:00														
13:30	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	13:15-13:55 エンジョイステップ40 小田 忠明		13:15-13:45 ホットスタイルピラティス MARIKO		13:15-13:45 ホットヨーガ/ベシック KURISU		13:00-13:45 ホットヨーガ/パワーベシック 石井 裕子					12:30-13:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi
14:00														
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	14:30-15:30 ベルグリューストレッチ 短期スクール	14:30-15:00 ホテデザインピラティス 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 KURISU		14:30-15:00 TOBIPPA MARIN					13:30-14:15 ホットヨーガ/ベシック 澤谷美和
15:00														
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				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
16:30														
17:00	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中~小1													14:45-15:15 ホットヨーガ/冷え飲み 齋藤 こず恵
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00-19:20 VOLTBOX Rimi	19:00-19:45 ホットヨーガ/ベシック 高橋 明白音	19:30-20:00 Group Fight MASA		18:45-19:30 ホットヨーガ/パワー/アドベンス KURISU		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 VOLTBOX Rimi								19:30-20:15 ハフスタンス 万里					
20:30									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 ホットストレッチ YUMIKO	20:15-20:45 ストレッチ30 YUMIKO						20:45-21:15 VOLTBOX 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。