

2026年GW スタジオスケジュール


	5/4 月・祝		5/5 火・祝		5/6 水・祝		5/7 木曜日		5/2 土曜日		5/3 日・祝		
	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
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		8:30
9:30	【有料クラス】 ※ 体験の後のスタジオ必須		※ 体験の後のスタジオ必須		※ 体験の後のスタジオ必須		【有料クラス】						9:00
10:00	9:30-10:45 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	10:00-10:30 ホットヨーガ冷たい飲み MARIKO	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45 齋藤こず恵		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		10:00
10:30					※ 体験の後のスタジオ必須		10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi						10:30
11:00		11:00-11:45 ホットヨーガベシック MARIKO	10:45-11:30 美寿桂ヨーガ 小田 忠明	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シック 石井 裕子	10:30-11:30 Beauty Work 短期スクール	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 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		11:00
11:30	11:15-11:45 やさしいピラティス 石河 知可子											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						【有料クラス】 ※ 体験の後のスタジオ必須		12:00
12:30	12:15-13:00 ステップ 石河 知可子	12:15-13:00 ホットヨーガアドベンス MARIKO	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			12:15-13:00 ホットヨーガアドベンス 澤谷美和		12:30
13:00									12:30-13:00 TOBIPPA MARIN	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		13:00
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 MARIKO	13:15-13:55 エンジンステップ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	13:30-14:00 Group Fight MARIN	13:00-13:45 ホットヨーガパワーベシック 石井 裕子	13:30-14:00 VOLTBOX RIKI			13:30-14:15 ホットヨーガベシック 澤谷美和	13:30
14:00													14:00
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール				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		14:15-15:00 Group Fight RIKI		14:30
15:00									※ 体験の後のスタジオ必須			14:45-15:15 ホットヨーガ冷たい飲み 齋藤 こず恵	15:00
15:30			【有料イベント】						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			15:30
16:00			15:30-16:30 Group Fight YONA			15:30-16:15 ホットヨーガベシック 北澤 理絵					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	16:00
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 ホットヨーガ冷たい飲み 木村 幸美			16:30
17:00			【有料イベント】			16:45-17:30 ホットスタイル-ピラティス 北澤 理絵							17:00
17:30	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中~小1	17:30-18:15 ホットヨーガ股関節エクササイズ Rimi	17:15-18:15 Burn G (初級) Sana		17:30-18:00 Infinity Flow IZUMI		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				17:30
18:00													18:00
18:30											【有料イベント】		18:30
19:00	18:50-19:10 VOLTBOX Rimi				18:30-19:00 TOBIPPA30 IZUMI			18:30-19:15 ホットヨーガパワーアドベンス Rimi			18:30-19:30 Burn G (初級) Sayaka		19:00
19:30													19:30
20:00								19:30-20:15 ハラスダンス 万里					20:00
20:30								19:45-20:30 股関節エクササイズ Rimi					20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

20時閉館
マシンジム利用は19:50までです。

◇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
楽しみながら筋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。