

2026年8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<br>ミライク Jr<br>小1~小3                             |                                         | 8:00~9:00<br>ミライク Jr<br>小1~小3                                                                                                             |                                         | 7:00<br>8:30 |
| 9:00  |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                |                                        |                                        | 9:00~10:00<br>ミライク Kids1<br>3歳~年中                         |                                         | 9:00~10:00<br>ミライク Kids2<br>年中~小1                                                                                                         |                                         | 9:00         |
| 9:30  | 【有料クラス】<br>※ 授業の開始15分前必須                                |                                                   | ※ 授業の開始15分前必須                                                                              |                                               | ※ 授業の開始15分前必須                                            |                                                | ※ 授業の開始15分前必須                          |                                        | 10:00~11:00<br>ミライク Kids2<br>年中~小1                        | 10:00-10:45<br>ホットヨーガ・ベシック<br>小松 詩乃     | 10:00~11:00<br>ミライク Kids1<br>3歳~年中                                                                                                        |                                         | 9:30         |
| 10:00 | 9:30-10:45<br>Antigravity®<br>Restorative Yoga<br>Goshi | 10:00-10:30<br>ホットヨーガ・冷えむきみ<br>秋野 朝美              | 9:30-10:20<br>Antigravity®<br>1-3週目 Fundamentals basic<br>2-4週目 Fundamentals Mix<br>wakana | 9:45-10:30<br>ホットヨーガ・ベシック<br>秋野 朝美            | 10:00-10:45<br>ホットヨーガ・ベシック<br>石井 裕子                      | 9:45-10:15<br>やさいピラティス<br>山角 菜穂子               | 9:45-10:30<br>ホットヨーガ・ベシック<br>澤谷 美和     |                                        | 11:00~12:00<br>ミライク Kids2<br>年中~小1                        | 11:15-12:00<br>ホットヨーガ・アドバンス<br>小松 詩乃    | 11:00~12:00<br>ミライク Kids1<br>3歳~年中                                                                                                        | 11:15-11:45<br>ホットヨーガリセット・骨盤<br>北澤 理絵   | 10:00        |
| 10:30 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               | 10:30-11:20<br>Antigravity®<br>Restorative Yoga<br>Goshi |                                                | 10:30-11:30<br>Beauty Work<br>短期スクール   |                                        |                                                           |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 10:30        |
| 11:00 |                                                         | 11:00-11:45<br>ホットヨーガ・ベシック<br>秋野 朝美               | 10:45-11:30<br>美特桂ヨーガ<br>小田 忠明                                                             | 11:00-11:30<br>ホットヨーガ・ウエストシェイプ<br>小松 詩乃       | 11:15-11:45<br>ホットヨーガ・パワーベシック<br>石井 裕子                   |                                                |                                        |                                        | 11:00~12:00<br>ミライク Kids2<br>年中~小1                        |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 11:00        |
| 11:30 | 11:15-11:45<br>やさいピラティス<br>石河 知可子                       |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                |                                        |                                        |                                                           |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 11:30        |
| 12:00 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               | 11:45-12:30<br>ZUMBA45<br>sekine                         |                                                |                                        |                                        |                                                           |                                         | 【有料クラス】<br>※ 授業の開始15分前必須                                                                                                                  |                                         | 12:00        |
| 12:30 | 12:15-13:00<br>ステップ<br>石河 知可子                           | 12:15-13:00<br>ホットヨーガ・ベシック<br>房枝                  | 12:00-12:45<br>ボディメイクエアロ<br>小田 忠明                                                          | 12:00-12:45<br>ホットヨーガ・ベシック<br>小松 詩乃           |                                                          | 12:00-13:00<br>REBORNS FIT<br>スクール             | 12:00-12:30<br>ホットスタイルピラティス<br>山角 菜穂子  |                                        | 12:30-13:00<br>TOBIPPA<br>MARIN                           | 12:30-13:15<br>ホットスタイルピラティス<br>石河 知可子   | 12:30-13:45<br>Antigravity®<br>Fundamentals Open<br>Goshi                                                                                 | 12:15-13:00<br>ホットヨーガ・アドバンス<br>澤谷美和     | 12:30        |
| 13:00 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               | 13:00-13:30<br>VOLTBOX<br>IZUMI                          |                                                |                                        | 13:00-13:45<br>ホットヨーガ・パワーベシック<br>石井 裕子 |                                                           |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 13:00        |
| 13:30 | 13:30-14:00<br>トラディショナルヨーガ<br>小松 詩乃                     | 13:30-14:15<br>ホットスタイルピラティス<br>遠藤 幸子              | 13:15-13:55<br>エンジョイステップ40<br>小田 忠明                                                        | 13:15-13:45<br>ホットスタイルピラティス<br>MARIKO         |                                                          |                                                | 13:30-14:00<br>Group Fight<br>MARIN    |                                        | 13:30-14:00<br>VOLTBOX RIKI                               |                                         |                                                                                                                                           | 13:30-14:15<br>ホットヨーガ・ベシック<br>澤谷美和      | 13:30        |
| 14:00 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               | 14:00-15:00<br>REBORNS FIT<br>スクール                       | 14:15-15:00<br>ホットヨーガ・パワー・アドバンス<br>K U R I S U | 14:30-15:00<br>TOBIPPA<br>MARIN        | 14:15-14:45<br>ホットヨーガ・ベシック30<br>石井 裕子  |                                                           |                                         | 14:15-15:00<br>Group Fight<br>RIKI                                                                                                        |                                         | 14:00        |
| 14:30 | 14:15-15:15<br>REBORNS FIT<br>スクール                      | 【有料クラス】<br>14:30-15:30<br>ベルグフィックスストレッチ<br>短期スクール | 14:30-15:00<br>ボディデザインピラティス<br>MARIKO                                                      |                                               |                                                          |                                                |                                        |                                        | ※ 授業の開始15分前必須                                             |                                         |                                                                                                                                           | 14:45-15:15<br>ホットヨーガ・冷えむきみ<br>齋藤 こず恵   | 14:30        |
| 15:00 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                |                                        |                                        | 15:00-15:50<br>Antigravity®<br>Fundamentals basic<br>koto | 15:00-15:30<br>ホットヨーガリセット・骨盤<br>木村 幸美   |                                                                                                                                           |                                         | 15:00        |
| 15:30 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                |                                        |                                        |                                                           |                                         | 15:30-16:15<br>Group Groove<br>IZUMI                                                                                                      | 15:45-16:30<br>ホットヨーガ・パワーベシック<br>齋藤 こず恵 | 15:30        |
| 16:00 | 16:00-17:00<br>ミライク Kids1<br>3歳~年中                      |                                                   |                                                                                            |                                               | 16:00-17:00<br>ミライク Kids1<br>3歳~年中                       |                                                |                                        |                                        | 16:15~17:15<br>ミライク Kids1<br>3歳~年中                        | 16:00-16:45<br>ホットヨーガ・冷えむきみ<br>木村 幸美    |                                                                                                                                           |                                         | 16:00        |
| 16:30 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                |                                        |                                        |                                                           |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 16:30        |
| 17:00 | 17:00-18:00<br>ミライク Kids2<br>年中~小1                      |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                | 17:00-18:00<br>ミライク Kids2<br>年中~小1     |                                        | 【登録制・無料】<br>17:15-18:00<br>ランニングサークル（室内）<br>新井・大栗         | 熱中症予防のため夏場に限り<br>ホットスタジオ内で<br>トレーニングを実施 |                                                                                                                                           |                                         | 17:00        |
| 17:30 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                |                                        |                                        |                                                           |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 17:30        |
| 18:00 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                |                                        |                                        |                                                           |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 18:00        |
| 18:30 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                |                                        |                                        |                                                           |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 18:30        |
| 19:00 | 19:00-19:20<br>VOLTBOX Rimi                             | 19:00-19:45<br>ホットヨーガ・ベシック<br>高橋 明日香              |                                                                                            | 18:45-19:30<br>ホットヨーガ・パワーアドバンス<br>K U R I S U |                                                          | 18:30-19:15<br>ホットヨーガ・ベシック<br>北澤 理絵            | 18:30-19:15<br>ホットヨーガ・パワーアドバンス<br>Rimi |                                        |                                                           |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 19:00        |
| 19:30 |                                                         |                                                   | 19:30-20:15<br>Group Fight<br>MASA                                                         |                                               | 19:30-20:00<br>Infitty Flow30<br>IZUMI                   |                                                | 19:30-20:15<br>ハヴスダンス<br>万里            | 19:45-20:30<br>股関節エクササイズ<br>Rimi       |                                                           |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 19:30        |
| 20:00 | 19:40-20:00<br>VOLTBOX Rimi                             |                                                   |                                                                                            | 20:00-20:45<br>ホットヨーガ・アドバンス<br>K U R I S U    |                                                          | 19:45-20:30<br>ホットスタイル・ピラティス<br>北澤 理絵          |                                        |                                        |                                                           |                                         | 最終チェックアウト時間 20:00                                                                                                                         |                                         | 20:00        |
| 20:30 |                                                         | 20:30-21:00<br>ホットヨーガリセット・骨盤<br>高橋 明日香            | 20:35-21:25<br>Antigravity basic50<br>KAZUE                                                |                                               | 20:30-21:00<br>TOBIPPA30<br>IZUMI                        |                                                |                                        |                                        |                                                           |                                         | ◇レッスン表示詳細◇<br> ← 時間、担当者、<br>内容の変更があるクラス              |                                         | 20:30        |
| 21:00 | 20:30-21:15<br>Group Groove<br>TOMO                     |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                | 20:45-21:15<br>VOLTBOX RIKI            |                                        |                                                           |                                         |                                                                                                                                           |                                         | 21:00        |
| 21:30 |                                                         |                                                   |                                                                                            |                                               |                                                          |                                                |                                        |                                        |                                                           |                                         | 最終チェックアウト時間 22:00<br>子どもの未来を育てる体育スクール<br>MEGALOS MIRAIKU<br>メガロスミライク<br>楽しみながら筋力力の高い脳と身体をつくる。<br>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<br>体育スクールです。 |                                         | 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        |