

2026年9月21日～27日 メガロス白金台 シルバーウィーク スタジオスケジュール

	9/21 月曜日		9/22 火曜日		9/23 水曜日		9/24 木曜日		9/26 土曜日		9/27 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 ミライク Jr 小1～小3		8:00～9:00 ミライク Jr 小1～小3		7:00 8:30
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		9:00
9:30	【有料クラス】 ※: 授業の開始時刻に必須		※: 授業の開始時刻に必須										9:30
10:00	9:30-10:45 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	10:00-10:30 ホットヨーガ・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 ホットヨーガ・ベアシック 秋野 朝美			9:45-10:15 やさいビラティス 山角 菜穂子	9:45-10:30 ホットヨーガ・ベアシック 澤谷 美和		10:00-10:45 ホットヨーガ・ベアシック 小松 詩乃	10:00～11:00 ミライク Kids1 3歳～年中		10:00
10:30					※: 授業の開始時刻に必須	10:00-10:45 ホットヨーガ・ベアシック 石井 裕子	【有料クラス】		10:00～11:00 ミライク Kids2 年中～小1				10:30
11:00			10:45-11:30 美特桂ヨーガ 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	10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi		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
11:30	11:15-11:45 やさいビラティス 石河 知可子	11:00-11:45 ホットヨーガ・ベアシック 秋野 朝美				11:15-11:45 ホットヨーガ・パワーベアシック 石井 裕子			11:00～12:00 ミライク Kids2 年中～小1	11:15-12:00 ホットヨーガ・アドバンス 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	11:30
12:00					11:45-12:30 ZUMBA45 sekine								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・ベアシック 房枝	12:00-12:45 ボディメイクエアロ 小田 忠明	12:00-12:45 ホットヨーガ・ベアシック 小松 詩乃			12:00-13:00 REBORNS FIT スクール	12:00-12:30 ホットスタイルビラティス 山角 菜穂子			【有料クラス】 ※: 授業の開始時刻に必須	12:15-13:00 ホットヨーガ・アドバンス 澤谷美和	12:30
13:00					13:00-13:30 VOLTBOX IZUMI	13:15-13:45 ホットスタイルビラティス MARIKO			12:30-13:00 TOBIPPA MARIN	12:30-13:15 ホットスタイルビラティス 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 ホットスタイルビラティス 遠藤 孝子	13:15-13:55 エンジオスステップ40 小田 忠明				13:30-14:00 Group Fight MARIN	13:00-13:45 ホットヨーガ・パワーベアシック 石井 裕子	13:30-14:00 VOLTBOX RIKI			13:30-14:15 ホットヨーガ・ベアシック 澤谷美和	13:30
14:00													14:00
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	【有料クラス】	14:30-15:00 ボディデザインビラティス MARIKO		14:00-15:00 REBORNS FIT スクール	14:15-15:00 ホットヨーガ・パワー・アドバンス K U R I S U	14:30-15:00 TOBIPPA MARIN	14:15-14:45 ホットヨーガベアシック30 石井 裕子			14:15-15:00 Group Fight RIKI		14:30
15:00		14:30-15:30 ベルヴィックスストレッチ 短期スクール							※: 授業の開始時刻に必須			14:45-15:15 ホットヨーガ・冷えむきみ 齋藤 こず恵	15:00
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			15:30
16:00			15:30-16:15 Group Fight MASA			15:30-16:15 ホットヨーガ・ベアシック 北澤 理絵					15:30-16:15 Group Groove IZUMI	15:45-16:30 ホットヨーガ・パワーベアシック 齋藤 こず恵	16:00
16:30	16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳～年中	16:00-16:45 ホットヨーガ・アドバンス Rimi			16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳～年中				16:15～17:15 ミライク Kids1 3歳～年中	16:00-16:45 ホットヨーガ・冷えむきみ 木村 幸美			16:30
17:00						16:45-17:30 ホットスタイル・ビラティス 北澤 理絵							17:00
17:30	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中～小1	17:00-17:45 股関節エクササイズ Rimi					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	【登録制・無料】 17:15-18:00 ランニングサークル (室内) 新井・大栗	熱中症予防のため夏場に限り ホットスタジオ内で トレーニングを実施		17:00
18:00			17:45-18:15 TOBIPPA30 IZUMI										17:30
18:30								18:30-19:15 ホットヨーガ・パワー・アドバンス Rimi					18:00
19:00													18:30
19:30							19:30-20:15 ハウスダンス 万里						19:00
20:00								19:45-20:30 股関節エクササイズ Rimi					19:30
20:30													20:00
21:00							20:45-21:15 VOLTBOX RIKI						20:30
21:30													21:00
22:00													21:30
22:30													22:00
23:00													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 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。		最終チェックアウト時間 20:00 ◇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。 		23:00