

2026年11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 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
9:30	※ 授業の開始時刻は27分前		※ 授業の開始時刻は27分前						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	9:30-10:20 Anti Gravity® Pilates basic ※ 白金台限定 Goshi	10:00-10:30 ホットヨーガ・冷えむくみ 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	※ 授業の開始時刻は27分前		9:45-10:15 やさいピラティス 山角 菜穂子	9:45-10:30 ホットヨーガ・ベアシック 澤谷 美和	10:00~11:00 ミライク Kids2 年中~小1	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					※ 授業の開始時刻は27分前		【有料クラス】						10:30
11:00			10:45-11:30 美背性ヨーガ 小田 忠明	11:00-11:30 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 小松 詩乃	10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	10:30-11:15 ホットヨーガ・リセット・骨盤 浅賀麻実	10:30-11:30 Beauty Work 短期スクール		11:00-11:30 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 澤谷 美和				11:00
11:30	11:00-11:30 エンジョイエアロ 久嶋 江里子	11:00-11:45 ホットヨーガ・ベアシック 秋野 朝美							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 芦川礼子	11:45-12:15 ホットヨーガ・ベアシック 浅賀麻実							12:00
12:30	12:00-12:45 バーニングエアロ 久嶋 江里子	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 ホットスタイルピラティス 山角 菜穂子			※ 授業の開始時刻は27分前	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 ホットヨーガ・ベアシック KURISU			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	12:30-13:20 Anti Gravity® Pilates basic ※ 白金台限定 Goshi		13:00
13:30	13:15-14:00 トラディショナルヨーガ 小松 詩乃	13:40-14:25 ホットスタイルピラティス 遠藤 孝子	13:15-13:55 エンジョイスラッグ40 小田 忠明	13:15-13:45 ホットスタイルピラティス MARIKO			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											14:00-14:45 Group Fight RIKI		14:00
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	【有料クラス】 14:40-15:40 ベルグウィスト・トレッチ 短期スクール	14:30-15:00 ボディ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・アドバンス K U R I S U	14:30-15:00 TOBIPPA MARIN	14:15-15:00 ホットヨーガ・ベアシック45 石井 裕子		14:15-14:45 ホットヨーガ・リセット・骨盤 齋藤 こず恵			14:30
15:00									※ 授業の開始時刻は27分前				15:00
15:30									15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals basic koto	15:15-16:00 ホットヨーガ・冷えむくみ 齋藤 こず恵	15:15-15:45 TOBIPPA IZUMI	15:00-15:30 ホットヨーガ・冷えむくみ 齋藤 こず恵	15:30
16:00													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				16:15~17:15 ミライク Kids1 3歳~年中			16:00-16:45 ホットヨーガ・パワー・ベアシック 齋藤 こず恵	16:30
17:00													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		17:15~18:15 ミライク Jr 小1~小3	17:00-18:00 ランニングサークル (屋外) 新井・大栗			17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	19:00-19:20 VOLTBOX Rimi	19:00-19:45 ホットヨーガ・ベアシック 高橋 明日香		18:45-19:30 ホットヨーガ・パワー・アドバンス K U R I S U		18:30-19:15 ホットヨーガ・ベアシック 北澤 理絵		18:30-19:15 ホットヨーガ・パワー・アドバンス Rimi					19:00
19:30			19:30-20:15 Group Fight MASA		19:30-20:00 Infinity Flow30 IZUMI		19:30-20:00 ハウスダンス 入門 万里		19:45-20:30 股関節エクササイズ Rimi				19:30
20:00	19:40-20:00 VOLTBOX Rimi			20:00-20:45 ホットヨーガ・アドバンス K U R I S U			19:45-20:30 ハウスダンス 万里				最終チェックアウト時間 20:00		20:00
20:30					20:30-21:00 TOBIPPA30 IZUMI						◇レッスン表示詳細◇		20:30
21:00	20:30-21:15 Group Groove TOMO	20:30-21:00 ホットストレッチ YUMIKO	20:35-21:25 Antigravity basic50 KAZUE								時間、担当者、 内容の変更があるクラス		21:00
21:30											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。		21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													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			