# 2026年12月　メガロス白金台　スタジオスケジュール

## 月曜日

### メインスタジオ

脇・膝裏の隠れるウエア必須

9：30-10：20
Anti Gravity® Pilates basic
※白金台限定
Goshi

11：00-11：30
エンジョイエアロ
久嶋　江里子

12：00-12：45
バーニングエアロ
久嶋　江里子

13:15-14:00
トラディショナルヨーガ
小松　詩乃

14：15-15：15
REBORNS FIT
スクール

**16:00-17:00**
**ミライク Kids1**
**3歳～年中**

**17:00-18:00**
**ミライク　Kids2**
**年中～小1**

19：00-19：20
VOLTBOX　Rimi

19：40-20：00
VOLTBOX　Rimi

20:30-21:15
Group　Groove
TOMO

### ホットスタジオ

10：00-10：30
ホットヨーガ・冷えむくみ
秋野　朝美

11：00-11：45
ホットヨーガ・ベーシック
秋野　朝美

12：15-13：00
ホットヨーガ・ベーシック
房枝

13：40-14：25
ホットスタイルピラティス
遠藤　孝子

【有料クラス】

14：40-15：40
ベルヴィックスストレッチ
短期スクール

19：00-19：45
ホットヨーガ・ベーシック
髙橋　明日香

20：30-21：00
ホットストレッチ
YUMIKO

最終チェックアウト時間　23：00

## 火曜日

### メインスタジオ

脇・膝裏の隠れるウエア必須

9：30-10：20
Antigravity®
1・3週目　Fundamentals basic
2・4週目　Fundamentals　Mix
wakana

10:45-11:30
美脊柱ヨーガ
小田　忠明

12：00-12：45
ボディメイクエアロ
小田　忠明

13：15-13：55
エンジョイステップ40
小田　忠明

14：30-15：00
ボディデザインピラティス
MARIKO

19：30-20：15
Group　Fight
MASA

20：35-21：25
Antigravity basic50
KAZUE

### ホットスタジオ

9：45-10：30
ホットヨーガ・ベーシック
秋野　朝美

11：00-11：30
ホットヨーガ・ウエストシェイプ
小松　詩乃

12：00-12：45
ホットヨーガ・ベーシック
小松　詩乃

13：15-13：45
ホットスタイルピラティス
MARIKO

18：45-19：30
ホットヨーガ・パワーアドバンス
ＫＵＲＩＳＵ

20：00-20：45
ホットヨーガ・アドバンス
ＫＵＲＩＳＵ

最終チェックアウト時間　23：00

## 水曜日

### メインスタジオ

脇・膝裏の隠れるウエア必須

10：30-11：20
Antigravity®
Restorative　Yoga
Goshi

11：45-12：30
ZUMBA45
芦川礼子

13：00-13:30
VOLTBOX
IZUMI

14：00-15：00
REBORNS FIT
スクール

**16:00-17:00**
**ミライク Kids1**
**3歳～年中**

19：30-20：00
Infitity Flow30
IZUMI

20：30-21：00
TOBIPPA30
IZUMI

### ホットスタジオ

10：30-11：15
ホットヨーガ・リセット骨盤
浅賀麻実

11：45-12：15
ホットヨーガ・ベーシック
浅賀麻実

13：15-13：45
ホットヨーガ・ベーシック
KURISU

14：15-15：00
ホットヨーガパワー・アドバンス
ＫＵＲＩＳＵ

18：30-19：15
ホットヨーガ・ベーシック
北澤　理絵

19：45-20：30
ホットスタイル・ピラティス
北澤　理絵

最終チェックアウト時間　23：00

## 木曜日

### メインスタジオ

9：45-10：15
やさしいピラティス
山角　菜穂子

【有料クラス】

10：30-11：30
Beauty Work
短期スクール

12：00-13：00
REBORNS FIT
スクール

13：30-14：00
Group　Fight
MARIN

14：30-15：00
週替わりトランポリン
MARIN

**奇数週**
**VOLT JUMP30**

**偶数週**
**TOBIPPA30**

**17:00-18:00**
**ミライク　Kids2**
**年中～小1**

19：30-20：00
ハウスダンス 入門
万里

20：15-21：00
ハウスダンス
万里

### ホットスタジオ

9：45-10：30
ホットヨーガ・ベーシック
澤谷　美和

11：00-11：30
ホットヨーガ・ウエストシェイプ
澤谷　美和

12：00-12：30
ホットスタイルピラティス
山角　菜穂子

13：00-13：45
ホットヨーガ・パワーベーシック
石井　裕子

14：15-15：00
ホットヨガベーシック45
石井　裕子

18：30-19：15
ホットヨーガ・パワーアドバンス
Rimi

19：45-20：30
股関節エクササイズ
Rimi

最終チェックアウト時間　23：00

## 土曜日

### メインスタジオ

**8：00～9：00**
**ミライク　Jr**
**小1～小3**

**9：00～10：00**
**ミライク Kids1**
**3歳～年中**

**10：00～11：00**
**ミライク　Kids2**
**年中～小1**

**11：00～12：00**
**ミライク　Kids2**
**年中～小1**

12：30-13：00
TOBIPPA
MARIN

13:30-14:00
VOLTBOX　RIKI

脇・膝裏の隠れるウエア必須

15：00-15：50
Antigravity®
Fundamentals basic
koto

**16：15～17：15**
**ミライク Kids1**
**3歳～年中**

**17：15～18：15**
**ミライク　Jr**
**小1～小3**

### ホットスタジオ

10：00-10：45
ホットヨーガ・ベーシック
小松　詩乃

11：15-12：00
ホットヨーガ・アドバンス
小松　詩乃

12：30-13：15
ホットスタイルピラティス
石河　知可子

14：15-14：45
ホットヨーガリセット・骨盤
齋藤　ごず恵

15：15-16：00
ホットヨーガ・冷えむくみ
齋藤　ごず恵

【登録制・無料】

17:00-18:00
ランニングサークル（屋外）
新井・大栗

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。

## 日曜日

### メインスタジオ

**8：00～9：00**
**ミライク　Jr**
**小1～小3**

**9：00～10：00**
**ミライク　Kids2**
**年中～小1**

**10：00～11：00**
**ミライク Kids1**
**3歳～年中**

**11：00～12：00**
**ミライク Kids1**
**3歳～年中**

脇・膝裏の隠れるウエア必須

12：30-13：20
Anti Gravity® Pilates basic
※白金台限定
Goshi

14：00-14：45
Group　Fight
RIKI

15：15-15：45
週替わりトランポリン
IZUMI

**奇数週**
**TOBIPPA30**

**偶数週**
**VOLTJUMP30**

### ホットスタジオ

11：15-11：45
ホットヨーガリセット・骨盤
北澤　理絵

12：15-13：00
ホットヨーガ・アドバンス
澤谷美和

13：30-14：15
ホットヨーガ・ベーシック
澤谷美和

15：00-15：30
ホットヨーガ・冷えむくみ
齋藤　ごず恵

16：00-16：45
ホットヨーガ・パワーベーシック
齋藤　ごず恵

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。