2025年4月 メガロス立川両館スタジオプログラム

MEGALOS

GROUP POWER / GROUP fight / GROUP groove / GROUP BLAST / GROUP CENTERGY / ZUMBA fitness / RMX

月曜

北館 Aスタジオ

営業開始 7:00

【定員58名】
ボディデザインピラティス30
9:50-10:20
磯崎 晃代

【定員50名】
らくらくエアロ30
10:40-11:10
西村 知里

【定員50名】
エンジョイエアロ30
11:25-11:55
田中 八重子

【定員50名】
バーニングエアロ30
12:10-12:40
田中 八重子

【定員50名】※時間変更
Group Fight 30
12:55-13:25
村上 凌佑

※時間変更
短期スクール【太極拳】
13:40-14:10
原田 正美

【定員50名】
バーニングエアロ30
14:30-15:00
小山 江里子

【定員50名】
ZUMBA(30分クラス)
15:15-15:45
小山 江里子

【定員50名】
ZUMBA(45分クラス)
16:00-16:45
小山 江里子

【定員50名】
DDD HOUSE WORKOUT 30
18:50-19:20
霜田 哲也

【定員50名】
DDD STYLE HIPHOP 30
19:35-20:05
霜田 哲也

【定員37名】
Group Power 30
20:30-21:00
由井 義浩

【定員50名】
Group Fight 45
21:20-22:05
由井 義浩

北館 Bスタジオ

【定員30名】
トラディショナルヨーガ30
9:55-10:25
渥美 靖子

【定員24名】
ボディメイクエアロ30
10:40-11:10
磯崎 晃代

REBORNSスクール
11:30-12:30

【定員30名】※時間変更
太極拳30
12:50-13:20
原田 正美

【定員30名】※時間変更
トラディショナル
ヨーガ45
13:35-14:20
村田 美和

※新設
短期スクール【ヨガ】
14:30-15:00
村田 美和

【定員30名】※時間変更
パレトンソールシンセシス30
15:15-15:45
村田 美和

【定員30名】※時間変更
トラディショナル
ヨーガ45
16:00-16:45
前田 京子

【無料:登録制】
BODYMAKEサークル
19:05-19:35

【定員15名】※担当者・内容変更
VOLTBOX20
20:05-20:25 矢口 諒

【定員15名】※担当者・内容変更
VOLTBOX30
20:50-21:20
矢口 諒

南館 Cスタジオ

営業開始 9:00

【定員30名】
入門太極拳30
9:30-10:00
増岡 美奈江

【定員30名】
太極拳30
10:20-10:50
増岡 美奈江

【定員30名】
トラディショナルヨーガ30
11:10-11:40
TOMO

【定員28名】
バレエ～バーレッスン～30
12:00-12:30
青山 敦子

【定員30名】※時間変更
バレエ30
12:50-13:20
青山 敦子

REBORNSスクール
13:35-14:35

⚙キッズスクール
ミライク
15:30-16:30

⚙キッズスクール
ミライク
16:30-17:30

マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで
施設閉館時間 23:00

火曜

北館 Aスタジオ

営業開始 7:00

【定員58名】
背骨コンディショニング30
8:25-8:55
志田 香織

【定員58名】
健美操30
9:15-9:45
志田 香織

【定員50名】
バーニングエアロ30
10:00-10:30
MIRAY

【定員37名】
ボディメイクエアロ30
10:50-11:20
MIRAY

【定員50名】
フラダンス30
11:40-12:10
Sachi

【定員50名】
Group Groove 30
12:25-12:55
松澤 みどり

【定員58名】
トラディショナルヨーガ30
13:15-13:45
丸橋 広実

【定員37名】※時間変更
ジャイロキネシス30
14:00-14:30
丸橋 広実

【定員50名】※時間変更
ジャズダンスSTAGE30
14:45-15:15
楓 沙樹

【定員50名】※時間変更
ZUMBA(30分クラス)
19:00-19:30
sekine

【定員50名】
Group Fight 30
19:45～20:15
武田 裕

【定員37名】
Group Power 45
20:35-21:20
鈴木 琴巳

北館 Bスタジオ

REBORNSスクール
9:30-10:30

【定員15名】
VOLTBOX20
10:55-11:15 大野 梨江

【定員30名】
ボディデザインピラティス30
11:45-12:15
葉月 ちひろ

【定員24名】
TOBIPPA30
13:05-13:35
勝然 美帆

【定員30名】※時間変更
バレエ～バーレッスン～30
13:55-14:25
楓 沙樹

【定員20名】
美脊柱ヨーガ30
14:50-15:20
渥美 靖子

【無料:登録制】
ランニングサークル
15:45-16:15

【定員24名】
TOBIPPA30
18:45-19:15
市川 将

【定員24名】
ビギナークラス
TOBIPPA30
19:35-20:05 市川 将

マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで
施設閉館時間 23:00

水曜

北館 Aスタジオ

営業開始 7:00

【定員50名】
Be FREE DANCE45
9:00-9:45
辻 眞由美

【定員50名】
Be FREE DANCE 30
10:00-10:30
辻 眞由美

【定員50名】
シアターダンス30
11:00-11:30
打越 麗子

【定員58名】
トラディショナルヨーガ30
11:50-12:20
中村 まさみ

【定員50名】
ZUMBA(45分クラス)
13:00-13:45
TOMOKO

【定員58名】
背骨
コンディショニング45
14:05-14:50
志田 香織

【定員50名】
アドバンスエアロ30
15:15-15:45
秋山 美由紀

【定員37名】
バーニングステップ30
16:05-16:35
秋山 美由紀

【無料:登録制】
健康サークル
18:45-19:15

【定員50名】
Group Groove 45
19:45-20:30
一宮 純子

【定員37名】
Group Blast 45
21:00-21:45
一宮 純子

北館 Bスタジオ

【定員30名】
エンジョイエアロ45
9:30-10:15
尾崎 全子

REBORNSスクール
10:30-11:30

【無料:登録制】
ウォーキングサークル
11:45-12:15

【定員20名】
美曲線ヨーガ30
12:35-13:05
中村 隆

【定員30名】
シェイプヨーガ30
13:20-13:50
中村 隆

REBORNS
ATHLETE
14:10-15:10

⚙キッズスクール
ミライク
15:30-16:30

⚙キッズスクール
ミライク
16:30-17:30

⚙キッズスクール
ミライクRUN
17:30-18:30

【定員30名】
トラディショナルヨーガ30
19:00-19:30
小田 忠明

【定員30名】
パワーヨーガ30
19:45-20:15
小田 忠明

【定員30名】
リトモス30
20:40-21:10
三嶋 喜美代

【定員30名】
リトモス30
21:20-21:50
三嶋 喜美代

南館 Cスタジオ

営業開始 9:00

◎ベビーミライクスクール
10:45-11:30

【定員30名】
ボディデザインピラティス30
12:00-12:30
MARIKO

【定員30名】
トラディショナルヨーガ30
12:45-13:15
MARIKO

短期スクール
【バレエ】
14:00-15:15
青山 敦子

【定員30名】
太極拳30
16:00-16:30
増岡 美奈江

短期スクール【太極拳】
16:45-17:15
増岡 美奈江

マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで
施設閉館時間 23:00

木曜

北館 Aスタジオ

営業開始 7:00

【定員50名】
トラディショナルヨーガ30
9:00-9:30
松村 綾菓

【定員50名】
エンジョイエアロ30
9:50-10:20
松原 恵子

【定員37名】
エンジョイステップ30
10:40-11:10
松原 恵子

【定員50名】
エンジョイエアロ30
11:30-12:00
城谷 崇仁

【定員58名】
ボディデザイン
ピラティス45
12:25-13:10
磯崎 晃代

【定員50名】
アドバンスエアロ45
13:40-14:25
小山 江里子

【定員50名】
ZUMBA(30分クラス)
14:40-15:10
小山 江里子

【定員50名】
ジャズダンスSTAGE30
15:25-15:55
KITAHARA

短期スクール【ジャズダンス】
16:10-16:40
KITAHARA

【定員58名】
Group Centergy 45
19:20-20:05
鈴木 琴巳

【定員37名】
Group Blast 45
20:25-21:10
桂 美佳

【定員50名】
Group Fight 45
21:30-22:15
桂 美佳

北館 Bスタジオ

【定員30名】
ZUMBA(30分クラス)
9:50-10:20
松澤 みどり

【定員30名】
ボディメイクピラティス30
10:40-11:10
城谷 崇仁

【定員30名】
フリースタイルSTAGE
～HIP HOP～45
11:30-12:15
SAKURA

短期スクール
【ピラティス】
13:25-14:25
磯崎 晃代

【定員30名】
やさしいジャズダンス30
14:40-15:10
KITAHARA

⚙キッズスクール
ミライク
15:30-16:30

⚙キッズスクール
ミライク
16:30-17:30

⚙キッズスクール
ミライクRUN
17:30-18:30

【定員30名】
アドバンスエアロ45
19:00-19:45
高木 愛澄

【定員15名】
VOLTBOX20
20:50-21:10 青木 陽

マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで
施設閉館時間 23:00

南館 Cスタジオ

営業開始 9:00

REBORNSスクール
10:30-11:30

【定員30名】
ヴォーカリズム45
13:40-14:25
玉澤 明人

【定員30名】
ハーモニズム30
14:40-15:10
玉澤 明人

⚙キッズスクール
ミライク
16:30-17:30

マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで
施設閉館時間 23:00

金曜

南館 Cスタジオ

営業開始 9:00

【定員30名】
9:30-10:00
健美操30
磯崎 晃代

【定員30名】
すっきりストレッチ40
11:50-12:30
小林 亜紀恵

【定員30名】※担当者変更
ヒーリングアロマヨーガ30
13:45-14:15
松村 綾菓

【定員30名】※担当者変更
ヒーリングアロマヨーガ30
14:30-15:00
松村 綾菓

⚙キッズスクール
ミライク
15:30-16:30

⚙キッズスクール
ミライク
16:30-17:30

短期スクール
【バレエ初級】
17:45-18:45
前田 薫

マシンジム・プール
利用時間は 22:50 まで
施設閉館時間 23:00

土曜

北館 Aスタジオ

営業開始 10:00

【定員50名】
バーニングエアロ30
10:25-10:55
萩原 由香里

【定員37名】
バーニングステップ30
11:15-11:45
秋山 美由紀

短期スクール
【ステップ】
12:00-12:45
秋山 美由紀

【定員50名】
ZUMBA(30分クラス)
13:05-13:35
松澤 みどり

【定員50名】
アドバンスエアロ30
13:50-14:20
小林 亜紀恵

【定員50名】
ZUMBA(30分クラス)
14:35-15:05
小林 亜紀恵

【定員37名】
ボディメイクエアロ30
15:20-15:50
小田 忠明

【定員37名】
エンジョイエアロステップ30
16:10-16:40
小田 忠明

【定員37名】
Group Power 30
17:00-17:30
由井 義浩

【定員50名】
Group Fight 45
17:50-18:35
武田 裕

【定員50名:VR】
【映像】
Group Centergy 30
19:05-19:35

【定員50名:VR】
【映像】
Group Groove 30
19:55-20:25

マシンジム・プール利用時間は 21:50 まで
施設閉館時間 22:00

スタジオプログラムのご案内

■ 映像レッスンについて
・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。
■ 初めての方も安心してご参加できるレッスンです。
■ 変更レッスン
■ ビギナーレッスン:入会して1年未満の方が対象　入会月の翌年の月末まで参加可能

北館 Bスタジオ

【定員30名】
バーニングエアロ30
10:30-11:00
秋山 美由紀

【定員30名】
エンジョイエアロ30
11:15-11:45
萩原 由香里

【定員30名】
Group Centergy 30
16:20-16:50
松澤 みどり

【定員30名】
【女性限定】infinity flow 30
17:05-17:35
松澤 みどり

【定員24名】
ビギナークラス TOBIPPA30
18:00－18:30
週替わり

【定員24名】
TOBIPPA30
18:50-19:20
週変わり

南館 Cスタジオ

営業開始 8:00

⚙キッズスクール
ミライク
8:00-9:00

⚙キッズスクール
ミライク
9:00-10:00

⚙キッズスクール
ミライク
10:00-11:00

【定員30名】
トラディショナルヨーガ30
11:15-11:45
浅賀 麻実

【定員30名】
美脊盤ヨーガ30
12:00-12:30
中村 まさみ

【定員30名】
バレトンソールシンセシス30
12:45-13:15
中村 まさみ

【定員30名】
やさしいジャズダンス30
13:30～14:00
嶋田 真

【定員30名】
ジャズダンス STAGE30
14:15-14:45
嶋田 真

短期スクール
【ジャズダンス】
15:00-16:00
嶋田 真

短期スクール
【バレエ】
16:15-17:30
泉 恵理

マシンジム・プール
利用時間は
19:50 まで
施設閉館時間 20:00

日曜

北館 Aスタジオ

営業開始 10:00

【定員50名】
らくらくエアロ30
10:45-11:15
比気 桂子

【定員50名】
ZUMBA(45分クラス)
11:30-12:15
比気 桂子

【定員37名】
Group Blast 30
12:35-13:05
土屋 京子

【定員58名】
トラディショナルヨーガ30
13:30-14:00
阿内 京子

【定員58名】
Group Centergy 30
14:15-14:45
鈴木 琴巳

【定員50名】
ジャズダンス STAGE30
15:10-15:40
大内 れい子

短期スクール
【ジャズダンス】
16:00-17:00
大内 れい子

【定員50名】
Group Groove 45
17:15-18:00
一宮 純子

【定員50名】
Group Fight 30
18:15-18:45
一宮 純子

北館 Bスタジオ

【定員30名】
バレエ～バーレッスン～30
10:30-11:00
KAKO

【定員30名】
バレエ30
11:15-11:45
KAKO

⚙キッズスクール
ミライク
12:00-13:00

⚙キッズスクール
ミライク
13:00-14:00

【無料:登録制】
ランニング＆ウォーキングサークル
【1.3周ランニング／2.4周ウォーキング】
14:20-14:50

【1.3周目ランニング】
【定員24名】
TOBIPPA30
15:10-15:40
一宮 純子

【定員30名】
アドバンスエアロ30
16:00-16:30
MIRAY

【定員15名】※担当者変更
VOLTBOX20
17:00-17:20 吉橋 さくら

【定員15名】※担当者変更
VOLTBOX20
17:40-18:00 吉橋 さくら

マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで
施設閉館時間 20:00

スタジオWEB予約のご案内

・全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更の場合がございます。
その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。
・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、
その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。

南館 Cスタジオ

営業開始 8:00

⚙キッズスクール
ミライク
8:00-9:00

⚙キッズスクール
ミライク
9:00-10:00

⚙ベビーミライクスクール
10:45-11:30

【定員30名】
ヒーリングアロマヨーガ45
12:35-13:20
加藤 聖子

【定員30名】
バレエ45
14:30-15:15
前田 薫

短期スクール
【バレエ初中級】
15:25～16:25
前田 薫

マシンジム・プール
利用時間は
17:50 まで
施設閉館時間 18:00

・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。
・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。

※プール・短期スクール（有料）プログラムのご案内
プールプログラム、短期スクール（有料登録制）プログラムに関しては、別紙のプログラムをご確認いただきますようお願いいたします。