2025年10月

MEGALOS

【確定版】メガロス立川両館スタジオプログラム



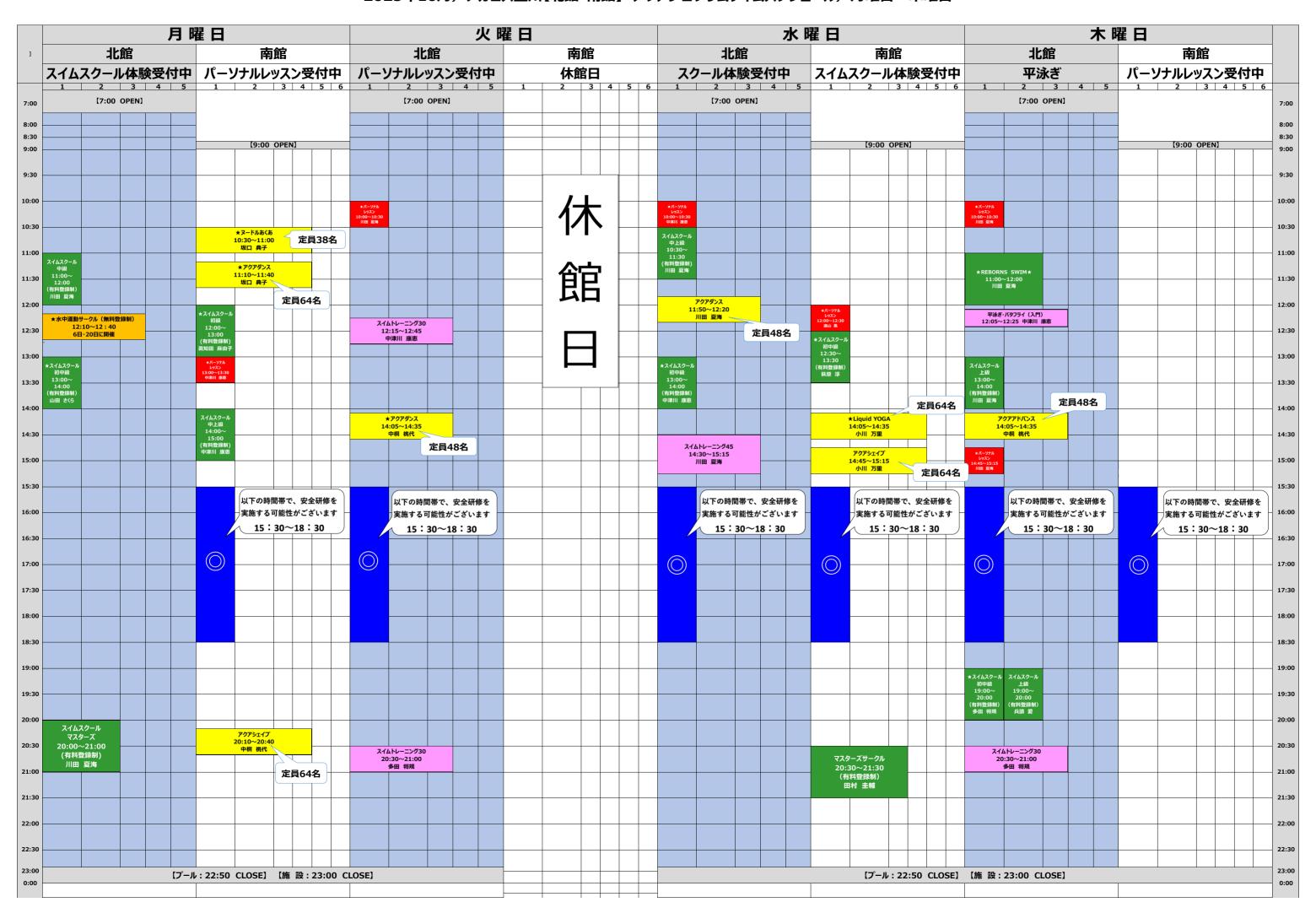


月曜			火曜		水曜			木曜			金曜	土曜			日曜		
	l L館	南館	北			館	南館		比館	南館	南館		比館	南館		館	南館
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
営業制	7:00	営業開始 9:00	(定員58名) 背骨コンディショニング30 8:25-8:55 志田 香織	音 7:00	【定員50名】	始 7:00	営業開始 9:00	営業開 [定員58名] トディショナル3-ガ30	始 7:00	営業開始 9:00	営業開始 9:00	営業開始	₩ 10:00	営業開始 8:00 © キッズスクール ミライク 8:00-9:00	営業開始	10:00	営業開始 8:0 ◎ キッズスクール ミライク 8:00-9:00
定員58名】※時間変更 ディデザインピラティス30 9:45-10:15	【定員30名】※時間変更 トラディショナルヨーガ30	【定員30名】 入門太極拳30 9:30-10:00 増岡 美奈江	【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	REBORNSスケール	Be FREE DANCE45 9:00-9:45 辻 真由美 【定員50名】	【定員30名】 エンジョイエアロ45 9:30-10:15		9:00-9:30 松村 絵葉 【定員50名】※時間変更 エンジョイエア030 9:45-10:15	【定員30名】 ZUMBA(30分クラス)		【定員30名】※時間変更 健美操30 9:25-9:55 磯崎 現代			⊕ 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 9:00-10:00
機崎 晃代 [定員50名] らぐらくエアロ30 10:40-11:10 西村 知里 [定員50名] エンジョイエアロ30	9:50-10:20 選集 靖子 [定員24名] ※時間変更 ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代	[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	バーニングエアロ30 10:00-10:30 MIRAY [定員37名]※時間変更 ポディメクエアロ30 10:45-11:15 MIRAY (定員50名]※時間変更	9:30-10:30 (定員15名) VOLTBOX20 10:55-11:15 大野 梨江	Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 注 真由美 (定員50名) シアターダンス30 11:00-11:30 打越 麗子	尾崎 全子 REBORNSスクール 10:30-11:30	○ベビーミライクスクール 10:45-11:30	松原 恵子 【定員37名】※時間変更 エンジョイステップ40 10:30-11:10 松原 恵子 【定員50名】※時間変更	9:50-10:20 sekine (定員30名) ボディデザインピラティス30 10:40-11:10 城谷 崇仁 【定員30名]	REBORNSスクール 10:30-11:30	(定員30名)×新設 やすらぎ3-ガ30 10:10~10:40 AUM (定員30名)×新設 トラディショナル3-ガ45 10:55-11:40 AUM	(定員50名)※時間変更 パーニングエアロ45 10:15-11:00 萩原 由番里 (定員37名) パーニングステップ30 11:15-11:45	(定員30名) ※時間変更 パーニングエアロ45 10:15-11:00 秋山 美由紀 (定員30名) エンジョイエアロ30 11:15-11:45	 ○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 	[定員50名] 6(5(工)7030 10:45-11:15 比気 桂子 [定員50名]	【定員30名】 パレエ〜パーレッスン〜30 10:30-11:00 KAKO 【定員30名】 パレエ30 11:15-11:45	● ベビーミライクスク 10:45-11:30
11:25-11:55 田中 八重子 【定員58名】 コアデザイン30 12:10-12:40 田中 八重子 【定員50名】 Group Fight 30	REBORNSスクール 11:30-12:30 【定員30名】 大概季30 12:50-13:20	TOMO [定員28名] バレエーバーレッスン〜30 12:00-12:30 RIKO [定員30名] バレエ30 12:50-13:20	7 ラタンス30 11:35-12:05 Sachi [定員50名]※時間変更 Group Groove 30 12:20-12:50 中村 翠 [定員58名)※時間変更 トラデぐシナルコー第30	(定員30名) ボディデザインピラティ(230 11:45-12:15 葉月 5ひろ 【定員27名】	【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】	(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3-ガ30 12:35-13:05 中村 隆	【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	エンジョイエア045 11:25-12:10 城谷 崇仁 (定員58名) ポティデザイン ビラティス45 12:25-13:10 磯崎 見代	79-79-71/STAGE ~HIP HOP~45 11:30-12:15 SAKURA	_	(定員30名)※時間変更 すっきウストレッチ40 12:05-12:45 小林 亜紀恵	秋山 美由紀	萩原 由番里 ©キッズスクール ミライク 12:00-13:00	浅質 麻実 [定員30名] 美骨盤3-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	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	KAKO ○ ‡ッズスクール ミライク 12:00-13:00	(定員30名) ヒーリングアロマヨ- 12:35-13:2
12:55-13:25 村上 凌伍 豆期スクール(太極拳) 13:40-14:10 原田 正美 【定員50名】 バーニングエアロ30	原田 正美 (定員30名) トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和	RIKO REBORNSスクール 13:35-14:35	13:00-13:30 丸橋広実 (定員37名)※時間変更 ジャイロキネシス45 13:45-14:30 丸橋広実	TOBIPPA30 13:05-13:35 勝然 美帆 (定員30名) パレエー・パーレッスン〜30 13:55-14:25 楓 沙樹	ZUMBA(45分ラス) 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	[定員30名] シェイプョ が30 13:20-13:50 中村隆	MARIKO	(定員50名) アドバンスエアD45 13:40-14:25 小山 江里子	短期スクール (ビラティス) 13:25-14:25 磯崎 晃代 (定員30名)	[定員30名] ヴォーカバズム45 13:40-14:25 玉澤 明人 [定員30名]	(定員30名) ヒーリングアロマヨーガ30 13:45-14:15 松村 絵葉 (定員30名) ヒーリングアロマヨーガ30	13:00-13:30 中村翠 (定員50名)※時間変更 アドバンズエア30 13:45-14:15 小林 亜紀恵 (定員50名)※時間変更	○キッズスタール ミライク 13:00-14:00○キッズスタール ミライク	中村 まさみ [定員30名] やさし、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	[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 Centerry 30 14:15-14:45	●キッズスクール ミライク 13:00-14:00【無料:登録制】ランニングサークル	【定員30名
14:30-15:00 小山 江里子 定員50名]※内容変更 FITHOP 15:15-15:45 小山 江里子 【定員50名】	バレトンソールシンセシス30 14:40-15:10 村田 美和 [定員30名]	◎ キッズスクール ミライク	[定員50名] ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 粗 沙樹 [定員37名] 歌ってmove 30 15:35-16:05 中村 翠	(定員20名)※時間変更 美脊柱3-ガ45 14:45-15:30 選美 靖子 [無料:登録制] ランニグサークル 15:45-16:15	志田 香織 【定員50名】 アドレスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀 【定員37名】	ATHLETE 14:10-15:10 ・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・	[定員30名] 太極奪30	ZUMBA(30分プラス) 14:40-15:10 小山 江里子 [定員50名] ジャズゲンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHARA	やさいジャズダンス30 14:40-15:10 KITAHARA	バーモニズム30 14:40-15:10 玉澤 明人	14:30-15:00 松村 絵葉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ZUMBA(45分クラス) 14:30-15:15 小林 亜紀恵 【定員37名】※時間変更 ポディメイクエアD45 15:30-16:15 小田 忠明	14:00-15:00 [定員15名] VOLTBOX20 15:30-15:50 青木陽	嶋田 真 短期スクール [ジャズダンス] 15:00-16:00 嶋田 真	鈴木 琴巳 【定員50名】 ジャズタンス STAGE30 15:10-15:40 大内 れい子	14:20-14:50 (定員27名) TOBIPPA30 15:10-15:40 一宮純子 (定員30名) アドバンスエアロ30	バレエ45 14:30-15 前田 薫 短期スクー 【バレエ初中 15:25-16
ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子	トラディショナル3-ガ45 16:00-16:45 前田 京子	15:30-16:30 ・ キッズスタール ・ ミライク 16:30-17:30			バーニングステップ30 16:05-16:35 秋山 美由紀	15:30-16:30	16:00-16:30 増岡 美奈江 短期スクール【太極学】 16:45-17:15 増岡 美奈江	短期スクール[ジャズダンス] 16:10-16:40 KITAHARA	15:30-16:30 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	⊕キッズスタール ミライク 16:30-17:30	15:30-16:30 ①キッズスクール ミライク 16:30-17:30	【定員37名】※時間変更 エンジュイステップ30 16:30-17:00 小田 忠明 【定員37名】※時間変更 Group Power 30 17:15-17:45	[定員30名] Group Centergy 30 16:20-16:50 新田 彩瑛 [定員30名] [女性限定] infinity flow 30 17:05-17:35 新田 彩瑛	短期スクール (バレエ) 16:15-17:30 泉 恵理	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	16:00-16:30 MIRAY 【定員15名】 VOLTBOX20 17:00-17:20 古橋さら	前田薫
【定員50名】 DD HOUSE WORKOUT	· 【無料·登録制】		【定員50名】	【定員27名】 TOBIPPA30	○キッズスケール ミライクRUN 17:30-18:30【無料:登録制】健康サータル	【定員30名】		© キッズスクール ミライクRUN 17:30-18:30	[定員30名]		短期スクール 【バレエ初級】 17:45-18:45 前田 薫	由并義浩 【定員50名】※時間変更 Group Fight 45 18:00-18:45 武田 裕	[定員27名] ビギナークラス TOBIPPA30 18:00-18:30 山口 輝夢 【定員27名】※時間変更		17:15-18:00 一宮 純子 【定員50名】 Group Fight 30 18:15-18:45 一宮 純子	VOLTBOX20 17:40-18:00 古橋 さくら	マシンジム・ 利用時間 17:50 i
30 18:50-19:20 【定員50名】 DD STYLE HIPHOP 30 19:35-20:05 霜田 哲也	00 -19:20 BODYMAKEサークル 19:00-19:30 50名] -1010-19:30 -20:05 【定員15名】※担当者変更		ZUMBA(30分クラス) 19:00-19:30 sekine [定員50名] Group Fight 30 19:45-20:15 小島 愛莉	18:45-19:15 市川 将 「定員27名」 ビギナークラス TOBIPPA30 19:35-20:05 市川 将	18:45-19:15 【定員50名】 Group Groove 45 19:45-20:30	トラディショナル3-ガ30 19:00-19:30 小田 忠明 【定員30名】 パワー3-ガ30 19:45-20:15 小田 忠明		【定員58名】 Group Centergy 45 19:20-20:05 鈴木琴巳	アドバンスエアロ45 19:00-19:45 高木 愛澄				TOBIPPA30 18:55-19:25 山口 輝夢		施設閉館は 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 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。 ・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。 ・スタジオへの入場加は、ございません。開始時刻までにご入場ください。		
(定員37名)			[定員37名] Group Power 45 20:35-21:20 鈴木 琴巳		一宫 純子 【定員37名】 Group Blast 45 20:50-21:35 一宫 純子	【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		[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	【定員15名】 VOLTBOX20 20:50-21:10 青木陽			施設閉館	用時間は 21:50 まで時間 22:00	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			前にご登録の上、ご参 ッツスンまでとなります。 ります。 30分前までです。
マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 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 施設閉館時間 23:00			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			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			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	■初めての力も支心してこ参加できるレッスノです。			・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。				

・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。

2025年10月/メガロス立川【北館・南館】 アクアプログラムタイムスケジュール/月曜日~木曜日



2025年10月/メガロス立川【北館・南館】 アクアプログラムタイムスケジュール/金曜日~日曜日

