2025年11月

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			
北館		南館	北館		北館		南館	北館		南館	南館	北館		南館	4	比館	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	美開始 7:00		営業開始	始 7:00	営業開	始 7:00		営業與	始 7:00					営業開始 8:00			営業開始 8:00
		A44 NIC 777 L 6					MA WE TO LEE			AND MICHIGAN AND A SECOND	AM WE THAT I A TO A						
		営業開始 9:00	【定員58名】 背骨コンディショニング30	-			営業開始 9:00			営業開始 9:00	営業開始 9:00			© キッズスクール ミライク			© キッズスクール ミライク
			8:25-8:55 志田 香織		【定員50名】			【定員58名】				営業開始	10:00	8:00-9:00	営業開始	台 10:00	8:00-9:00
			【定員58名】		Be FREE DANCE45	-		トラディショナルヨーガ30 9:00-9:30									
[定員58名]		【定員30名】 入門太極拳30	健美操30 9:15-9:45 志田 香織		9:00-9:45 辻 真由美	【定員30名】※時間変更		松村 絵葉			【定員30名】 健美操30			◎ キッズスクール ミライク			© キッズスクール ミライク
ボディデザインビラティス30 9:45-10:15	【定員30名】 トラディショナルヨーガ30	9:30-10:00 增岡 美奈江	【定員50名】	REBORNSスクール	【定員50名】	エンジョイエアロ40 9:35-10:15		エンジョイエアロ30 9:45-10:15	- 【定員30名】 ZUMBA(30分クラス)	-	9:25-9:55 磯崎 晃代	-		9:00-10:00			9:00-10:00
磯崎 晃代	9:50-10:20 渥美 靖子	【定員30名】	バーニングエアロ30 10:00-10:30	9:30-10:30	Be FREE DANCE 30 10:00-10:30	尾崎 全子		松原 恵子	9:50-10:20 sekine		【定員30名】 やすらぎ3-ガ30	【定員50名】	【定員30名】	◎キッズスクール			
【定員50名】	【定員24名】	太極拳30 10:20-10:50	MIRAY 【定員37名】		辻 真由美			【定員37名】 エンジョイステップ40	【定員30名】		10:10~10:40 AUM	バーニングエアロ45 10:15-11:00	バーニングエアロ45 10:15-11:00	ミライク 10:00-11:00	【定員50名】	【定員32名】※定員変更 パレエ〜パーレッスン〜30	
5<5 <i7u30 10:40-11:10</i7u30 	ボディメイクエアロ45 10:35-11:20	増岡 美奈江	ボディメイクエアロ30 10:45-11:15	【定員15名】 VOLTBOX20	【定員50名】	REBORNSスクール	ロベビーミライクスクール	10:30-11:10	ポディデザインピラティス30 10:40-11:10 城谷 等仁	REBORNSスクール	【定員30名】	萩原 由香里	秋山 美由紀	10.00 11.00	6<6<17/030 10:45-11:15	10:30-11:00 KAKO	◎ベビーミライクスクール
西村 知里	磯崎 晃代	【定員30名】 トラディショナルヨーガ30	MIRAY	10:55-11:15 大野 梨江	シアターダンス30 11:00-11:30 打越 麗子	10:30-11:30	10:45-11:30	【定員50名】※時間変更		10:30-11:30	トラディショナルヨーガ45 10:55-11:40	【定員37名】 バーニングステップ30	【定員30名】 エンジョイエアロ30	【定員30名】 トラディショナルヨーガ30	比気 桂子	【定員32名】※定員変更 パレエ30	10:45-11:30
エンジョイエアロ30 11:25-11:55		11:10-11:40 TOMO	【定員50名】 フラダンス30	【定員30名】	(定員58名)	【無料:登録制】		Iンジ∃イIア□40	【定員30名】 フリースタイルSTAGE		AUM	11:15-11:45 秋山 美由紀	11:15-11:45 萩原 由香里	11:15-11:45 浅賀 麻実	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス)	11:15-11:45 KAKO	
田中八重子	REBORNSスクール 11:30-12:30	【定員28名】 バレエ〜バーレッスン〜30	11:35-12:05 Sachi	ボディデザインどラティス30 11:45-12:15	トラディショナルヨーガ30 11:50-12:20	ウォーキングサークル 11:45-12:15	【定員30名】 ボディデザインビラティス30	11:25-12:05 城谷 崇仁	~HIP HOP~45 11:30-12:15		【定員30名】	ACC 110 TO A 11		【定員30名】 美骨盤3-ガ30	11:30-12:15 比気 桂子		
コアデザイン30 12:10-12:40	11.30-12.30	12:00-12:30 RIKO	【定員50名】 Group Groove 30	葉月 5ひろ	中村 まさみ		12:00-12:30 MARIKO	【定員58名】	SAKURA	-	すっきりストレッチ40 12:05-12:45	短期スクール 【ステップ】	◎キッズスクール	美育盛3-730 12:00-12:30 中村 まさみ		© キッズスクール	
田中 八重子	【定員30名】	【定員30名】	12:20-12:50 中村 翠			【定員20名】 美曲線3-ガ30	【定員30名】	ボディデザイン ピラティス45			小林 亜紀恵	12:00-12:45 秋山 美由紀	ミライク 12:00-13:00	【定員30名】	【定員37名】 Group Blast 30	ミライク 12:00-13:00	【定員30名】
【定員50名】 Group Fight 30	太極拳30 12:50-13:20	パレエ30 12:50-13:20	【定員58名】 トラディショナルヨーガ30	【定員27名】	【定員50名】	12:35-13:05 中村隆	トラディショナルヨーガ30 12:45-13:15 MARIKO	12:25-13:10 磯崎 晃代				【定員50名】 Group Groove 30		バレトンソールシンセシス30 12:45-13:15 中村 まさみ	12:35-13:05 土屋 京子		12:35-13:20 加藤 聖子
12:55-13:25 村上 凌伍	原田 正美 【定員30名】	RIKO	13:00-13:30 丸橋 広実	TOBIPPA30 13:05-13:35 膀然 美帆	ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45	【定員30名】 シェイプヨーガ30	MARIKO					13:00-13:30 中村 翠	◎キッズスクール	「定員30名」	【定員58名】	◎キッズスクール	mas E J
短期スクール【太極拳】	トラディショナルヨーガ45		【定員37名】	【定員32名】※定員変更	ТОМОКО	13:20-13:50 中村 隆		【定員50名】	短期スクール 【ピラティス】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】 アドバンスエアロ30	ミライク 13:00-14:00	やさしいジャズダンス30 13:30-14:00	トラディショナルヨーガ30 13:30-14:00	ミライク 13:00-14:00	
13:40-14:10 原田 正美	13:35-14:20 村田 美和	REBORNSスクール 13:35-14:35	ジャイロキネシス45 13:45-14:30	パレI〜パーレッスン〜30 13:55-14:25	【定員58名】 背骨			アドバンスエアロ45 13:40-14:25	13:25-14:25 機崎 晃代	ヴォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人	13:45-14:15	13:45-14:15 小林 亜紀恵		嶋田 真 【定員30名】	阿内京子		-
【定員50名】		13.33-14.33	丸橋 広実	机 沙樹	コンディショニング45	REBORNS		小山 江里子			【定員30名】	【定員50名】	© キッズスクール ミライク	ジャズダンス STAGE30 14:15-14:45	Group Centergy 30 14:15-14:45	【無料:登録制】	【定員30名】
バーニングエアロ30 14:30-15:00 小山 江里子	【定員30名】 パレトンソールシンセシス30		【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30	【定員20名】	14:05-14:50 志田 香織	ATHLETE 14:10-15:10		【定員50名】 ZUMBA(30分クラス)	【定員30名】 やさしいジャズダンス30	【定員30名】 ハーモニズム30	ヒーリングアロマヨーガ30 14:30-15:00 松村 絵葉	ZUMBA(45分クラス) 14:30-15:15	14:00-15:00	嶋田 真	鈴木 琴巳	14:20-14:50	バレエ45 14:30-15:15
【定員50名】	14:40-15:10 村田 美和		14:45-15:15 楓 沙樹	美脊柱ヨーガ45 14:45-15:30	【定員50名】	14.10 15.10		14:40-15:10 小山 江里子	14:40-15:10 KITAHARA	14:40-15:10 玉澤 明人	位付 私樂	小林 亜紀恵		短期スクール	【定員50名】	【定員27名】	前田 薫
FITHOP 15:15-15:45			【定員37名】	渥美 靖子	アドバンスエアロ30 15:15-15:45		=	【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30	-	-		【定員37名】	【定員15名】 VOLTBOX20	短期人ワール 【ジャズダンス】 15:00-16:00	ジャズダンス STAGE30 15:10-15:40 大内 れい子	TOBIPPA30 15:10-15:40 一宮 純子	
小山 江里子	[定員30名]	◎キッズスクール	歌ってmove 30 15:35-16:05	【無料:登録制】	秋山 美由紀	© キッズスクール	【定員30名】	15:25-15:55 KITAHARA	© キッズスクール		© キッズスクール	ボディメイクエアロ45 15:30-16:15	15:30-15:50 青木 陽	嶋田 真	3413420-3	【定員30名】	短期スクール 【バレエ初中級】
ZUMBA(45分クラス)	トラディショナルヨーガ45	ミライク 15:30-16:30	中村 翠	15:45-16:15	【定員37名】 バーニングステップ30	ミライク 15:30-16:30	太極拳30 16:00-16:30	短期スケール【ジャズダンス】	ミライク 15:30-16:30		ミライク 15:30-16:30	小田 忠明	【定員30名】		短期スクール	アドバンスエアロ30 16:00-16:30	15:25-16:25 前田 薫
16:00-16:45 小山 江里子	16:00-16:45 前田 京子				16:05-16:35 秋山 美由紀		增岡 美奈江	16:10-16:40 KITAHARA				【定員37名】	Group Centergy 30 16:20-16:50	短期スクール	【ジャズダンス】 16:00-17:00	MIRAY	
		◎キッズスクール				© キッズスクール == / /2	短期スクール【太極拳】 16:45-17:15		○キッズスクール == / h	©キッズスクール ==- / h	© キッズスクール == / /2	16:30-17:00 小田 忠明	新田 彩瑛	[パレエ] 16:15-17:30	大内 れい子	【定員15名】	
		ミライク 16:30-17:30				ミライク 16:30-17:30	10:45-17:15 増岡 美奈江		ミライク 16:30-17:30	ミライク 16:30-17:30	ミライク 16:30-17:30	【定員37名】 Group Power 30	【女性限定】infinity flow 30 17:05-17:35	泉恵理	【定員50名】	VOLTBOX20 17:00-17:20 古橋 さくら	
							-					17:15-17:45 由井 義浩	新田 彩瑛		Group Groove 45 17:15-18:00	【定員15名】	
					© キッズスクール ミライクRUN			◎キッズスクール ミライクRUN			短期スクール	【定員50名】	【定員27名】		一宮 純子	VOLTBOX20 17:40-18:00 古橋 さくら	
					17:30-18:30			17:30-18:30			【バレエ初級】 17:45-18:45	Group Fight 45 18:00-18:45	ビギナークラス TOBIPPA30 18:00-18:30 山口 輝夢		【定員50名】 Group Fight 30		73.55.6 7° 1
【定員50名】				【定員27名】	【無料:登録制】]			1		前田 薫	武田 裕			18:15-18:45 一宮 純子		マシンジム・プール 利用時間は
DDD HOUSE WORKOUT 3 18:50-19:20			【定員50名】 ZUMBA(30分クラス)	TOBIPPA30 - 18:45-19:15	健康サークル 18:45-19:15	【定員30名】	-		【定員30名】	-			【定員27名】 TOBIPPA30	-			17:50 まで 施設閉館時間 18:00
霜田 哲也 【定員50名】	BODYMAKEサークル 19:00-19:30		19:00-19:30 sekine	市川 将		19:00-19:30 小田 忠明		【定員58名】	アドバンスエアロ45 19:00-19:45				18:55-19:25 山口 輝夢				
DDD STYLE HIPHOP 30 19:35-20:05	[定員15名]		【定員50名】 Group Fight 30	ビギナークラス TOBIPPA30	【定員50名】	【定員30名】 パワーヨーガ30	-	Group Centergy 45 19:20-20:05	高木 愛澄	-						用時間は 19:50 まで 時間 20:00	
霜田 哲也	VOLTBOX20 19:55-20:15 山口 輝夢		19:45-20:15 小島 愛莉	19:35-20:05 市川 将	Group Groove 45 19:45-20:30	19:45-20:15		鈴木 琴巳	-							_{時間 20:00} スタジオWEB予約のご箋	
【定員37名】	【定員27名】		【定員37名】		一宮 純子	【定員30名】	1	【定員37名】	-					マシンジム・プール	,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
Group Power 30 20:30-21:00 由井 義浩	TOBIPPA30		Group Power 45		【定員37名】	リトモス30	1	Group Blast 45 20:25-21:10	【定員15名】					利用時間は 19:50 まで	・全レッスンWEB予約制です。 ※一部有料レッスン・映像レップ	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。
【定員50名】	20:40-21:10 山口 輝夢		20:35-21:20 鈴木 琴巳		Group Blast 45 20:50-21:35	20:40-21:10 三嶋 喜美代 【定員30名】		桂 美佳	VOLTBOX20 20:50-21:10 青木陽						・レッスン予約公開期間は、21	くノはほへ 日先の同時刻に終了するレッスンさ 录の会員種別によって異なります。	
Group Fight 45				-	一宮 純子	リトモス30 21:20-21:50		【定員50名】	-						・WEB予約締め切りは、レッス		
21:20-22:05 由井 義浩						三嶋 喜美代	-	Group Fight 45 21:30-22:15					用時間は 21:50 まで 時間 22:00		スタジオへの入場は、レッスン		
								柱 美佳				-	タジオプログラムのご案	内	・急な休講・変更の場合がごさ		
											■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シオにお越しください。			アドレスへメールにてお知らせい・スタジオ予約システムのご利用	たします。	ムルト 対象がたたがしか	
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				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			マシンジム・プール 利用時間は 22:50 まで	■初めての方も安心してご参加できるレッスンです。				まか ぐさない カの ナ料 カ 本や、 たらキャストまで お尋ねください。		
施設閉館時間 23:00 施設閉館			施設閉館時	制 23:00		施設閉館時間 23:00)	施設閉館時間 23:00			施設閉館時間 23:00		て1年未満の方が対象 入会月の翌年	eσ	1		