2025年12月 MEGALOS

メガロス立川両館スタジオプログラム





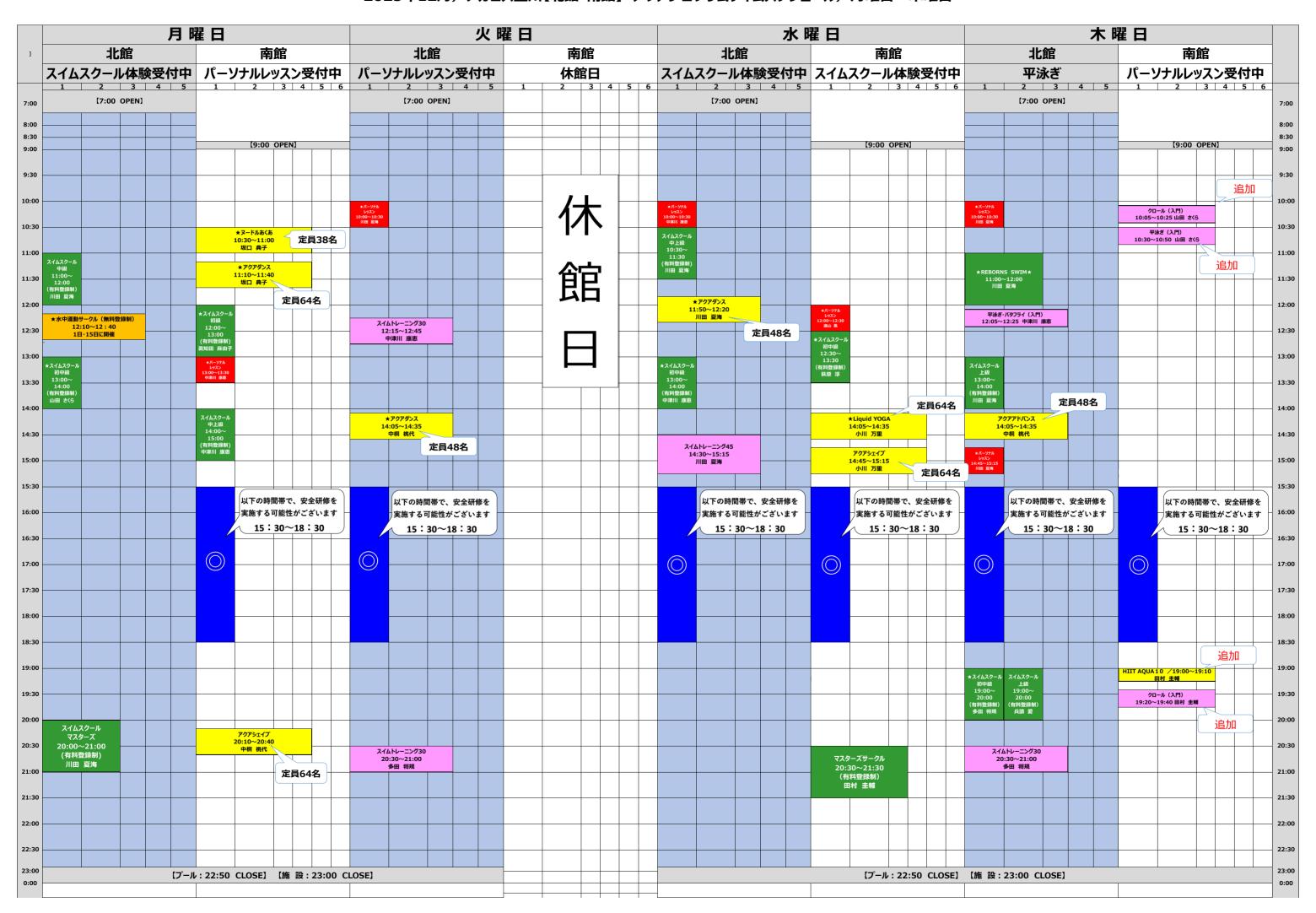
月曜			火曜		水曜			木曜		,	金曜	土曜			日曜		
	比館	南館	4 t			館	南館		比館	南館	南館		比館	南館		館	南館
Aスタジオ Bスタジオ		Cスタジオ	Aスタジオ Bスタジオ		Aスタジオ Bスタジオ		Cスタジオ	Aスタジオ Bスタジオ		Cスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
営業	7:00	営業開始 9:00	(定員58名) 背骨コンディショニング30 8:25-8:55 志田 香機	音 7:00	【定員50名】	7:00	営業開始 9:00	営業制 [定員58名] トラディショナル3-ガ30	7:00	営業開始 9:00	営業開始 9:00	営業開始	₩ 10:00	営業開始 8:00 © キッズスケール ミライク 8:00-9:00	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
【定員58名】 ボディデザインどラティス30 9:45-10:15	【定員30名】トラディショナル3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)	REBORNSスクール	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40 9:35-10:15		9:00-9:30 松村 絵葉 【定員50名】 エンジョイエアロ30 9:45-10:15	 【定員30名】 ZUMBA(30分クラス)	_	【定員30名】 健美操30 9:25-9:55 磯崎 晃代			⊕ 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
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】	9:50-10:20 遅美 靖子 (定員24名) ポディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代	(定員30名) 大極季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30 10:00-10:30 MIRAY (定員37名) ボディメクエア30 10:45-11:15 MIRAY	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 辻 真由美 (定員50名) シアタータン30 11:00-11:30 打越 麗子	尾崎 全子 REBORNSスクール 10:30-11:30	○ ^ピーミライクスクール 10:45-11:30	松原 恵子 [定員37名] エンジョイステップ40 10:30-11:10 松原 恵子 [定員50名]	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) やすらぎ3-ガ30 10:10~10:40 AUM (定員30名) トラディショナル3-ガ45 10:55-11:40 AUM	(定員50名) バーニングエアロ45 10:15-11:00 萩原 由香里 (定員37名) バーニングステップ30 11:15-11:45	「定員30名」 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	○ キッズスクール ミライク 10:00-11:00 【定員30名】 トラディシオルコーガ30	(定員50名) 6(8(エアロ30 10:45-11:15 比気 桂子 【定員50名】	【注員32名】 パレエ〜パーレッズン〜30 10:30-11:00 KAKO 【定員32名】 パレエ30 11:15-11:45	●ベビーミライクスクー 10:45-11:30
エンジョイエアロ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】 太極拳30	TOMO [定員28名] バレエ〜バーレッスン〜30 12:00-12:30 RIKO (定員30名) バレエ30	フラダンス30 11:35-12:05 Sachi [定員50名] Group Groove 30 12:20-12:50 中村 翠 [定員58名]	(定員30名) ボディデザインピラティス30 11:45-12:15 栗月 50·3	(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	(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ーガ30 12:35-13:05 中村 隆	【定員30名】 ボディデザインビラティス30 12:00-12:30 MARIKO 【定員30名】 トラディショナル3-ガ30 12:45-13:15	エンジョイエアD40 11:25-12:05 城谷 崇仁 (定員58名) ボディデザイン ビラティス45 12:25-13:10	プリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA		【定員30名】 すっきりストレッチ40 12:05-12:45 小林 亜紀恵	秋山 美由紀 短期スケール 【ステップ】 12:00-12:45 秋山 美由紀 【定員50名】	11:15-11:45 萩原 由番里 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11:15-11:45 浅質 麻実 [定員30名] 美骨館3-730 12:00-12:30 中村 まさみ [定員30名] バレンソールシンセシス30 12:45-13:15	ZUMBA(45分97A) 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30名】 ヒーリングアロマヨーが 12:35-13:20
12:55-13:25 村上 凌伍 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美 【定員50名】	12:50-13:20 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	12:50-13:20 RIKO REBORNSスクール 13:35-14:35	トラディショナルヨーガ30 13:00-13:30 丸橋 広実 (定員37名) 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32名] パレエーパーレッスン〜30 13:55-14:25 楓 沙樹	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	[定員30名] シェイプヨーガ30 13:20-13:50 中村隆	MARIKO	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	短期スクール 【ピラティス】 13:25-14:25 磯崎 晃代	「定員30名」 ヴォーカリズム45 13:40-14:25 玉澤 明人	- 【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】	Group Groove 30 13:00-13:30 中村 翠 (定員50名) アドバスエアロ30 13:45-14:15 小林 亜紀恵 (定員50名)	○キッズスクール = ライク 13:00-14:00 	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 57AGE30 14:15-14:45	[定員58名] トディショガル3ーガ30 13:30-14:00 阿内 京子 [定員58名] Group Centergy 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	加藤 聖子
バーニングエア印30 14:30-15:00 小山 江里子 (定員50名) FITHOP 15:15-15:45 小山 江里子 (定員50名)	[定員30名] パレトンリールランセシス30 14:40-15:10 村田 美和 「定員30名]	○ キッズスクール	(定員50名) ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 沙樹 (定員37名) 歌ってmove 30 15:35-16:05	【定員20名】 美脊柱3-ガ45 14:45-15:30 渥美 靖子 【無料:登録制】 ランニグサークル	14:05-14:50 志田 香織 [定員50名] アドでスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀	ATHLETE 14:10-15:10	- - - [定員30名]	(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	【定員30名】 やさしジャズダンス30 14:40-15:10 KITAHARA	(定員30名) ハーモニズム30 14:40-15:10 玉澤 明人	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 小林 亜紀恵 【定員37名】 ポディメイクエアロ45 15:30-16:15	14:00-15:00 [定員15名] VOLTBOX20 15:30-15:50 青木 陽	場田 真 短期スクール [ジャズダンス] 15:00-16:00 嶋田 真	第木 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	バレエ45 14:30-15:15 前田 薫 短期スケール (バレエ初中級
ZUMBA(45分/57X) 16:00-16:45 小山 江里子	トラディショナルヨーガ45 16:00-16:45 前田 京子	ミライク 15:30-16:30 ・キッズスクール ミライク 16:30-17:30	中村 翠	15:45-16:15	【定員37名】 パーニグステップ30 16:05-16:35 秋山 美由紀	*************************************	本極拳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	短期スクール[ジャズダンス] 16:10-16:40 KITAHARA	ミライク 15:30-16:30 ・キッズスクール ミライク 16:30-17:30	のキッズスクール ミライク 16:30-17:30	ミライク 15:30-16:30 ロキッズスクール ミライク 16:30-17:30	小田 忠明 [定員37名] エンジョイステップ30 16:30-17:00 小田 忠明 [定員37名] Group Power 30	[定員30名] ※時間変更 Group Centergy 30 16:30-17:00 新田 影模 [定員30名] ※時間変更 【女性限定】infinity flow 30	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】	アドレスエア回30 16:00-16:30 MIRAY 【定員15名】 VOLTBOX20 17:00-17:20 古橋さら	15:25-16:2 前田 薫
【定員50名】				【定員27名】	○キッズスクール ミライクRUN 17:30-18:30【無料:登録制】			のキッズスクール ミライクRUN 17:30-18:30			短期スクール 【パレエ初級】 17:45-18:45 前田 薫	17:15-17:45 由井 義浩 (定員50名) Group Fight 45 18:00-18:45 武田 裕	17:15-17:45 新田 彰瑛 (定員27名) ビギナークラス TOBIPPA30 18:00-18:30 山口 輝夢		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	【定員15名】 VOLTBOX20 17:40-18:00 古橋 さくら	マシンジム・ブ 利用時間(
DDD HOUSE WORKOUT 30 18:50-19:20 (定員50名) DDD STYLE HIPHOP 30 19:35-20:05 霜田 哲也	BODYMAKEサークル 19:00-19:30		(定員50名) ZUMBA(30分クラス) 19:00-19:30 sekine (定員50名) Group Fight 30 19:45-20:15	TOBIPPA30 18:45-19:15 市川将 「定員27名」 ビギナーウラス TOBIPPA30 19:35-20:05 市川将	健康サークル 18:45-19:15 【定員50名】 Group Groove 45	(定員30名) トラディショナルコーガ30 19:00-19:30 小田 忠明 (定員30名) パワーヨーガ30 19:45-20:15		【定員58名】 Group Centergy 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳	【定員30名】 アドバンスエアロ45 19:00-19:45 高木 愛澄	-			(定員27名) TOBIPPA30 18:55-19:25 山口輝夢		施設閉館	用時間は 19:50 まで 時間 20:00	17:50 ま 施設閉館時間 1
19:55-20:15 山口 降夢			小島 愛利 [定員37名] Group Power 45 20:35-21:20 鈴木 琴巳		19:45-20:30 一宮 純子 [定員37名] Group Blast 45 20:50-21:35 一宮 純子	小田 忠明 (定員30名) リトモス30 20:40-21:10 三嶋 嘉美代 (定員30名) リトモス30 21:20-21:50 三嶋 嘉美代		(定員37名) Group Blast 45 20:25-21:10 桂 美住 (定員50名) Group Fight 45 21:30-22:15	(定員15名) VOLTBOX20 20:50-21:10 青木陽			施設閉館	月時間は 21:50 まで 計間 22:00		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、ご参い。 ※一部有料レッスン・映像レッスンは除く ・レッスンデ約公開期間は、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分削までです。 ・予約の変更(場所の変更・キャンセル)は、レッスン開始30分削までです。 ・スタジオへの入場底は、じざいません。開始時刻までにご入場ください。 ・スタジオへの入場脈は、ごさいません。開始時刻までにご入場ください。		前にご登録の上、ご参加 ッスンまでとなります。 はす。 30分前までです。
マシンジム・プール利用時間は 22:50 まで 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			^{柱 美住} 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。 ■変更レッスン			・急な体講・変更の場合かでざいます。 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 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12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12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

