2026年7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 / RUN

月曜

営業開始 7:00

北館 Aスタジオ

- 営業開始 9:00
- 【定員58名】ボディデザインビリティス30 9:45-10:15 磯崎 晃代
- 【定員50名】らくらくエアロ30 10:40-11:10 西村 結菜
- 【定員50名】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 12:55-13:25 村上
- 【定員32名】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】FITHOP 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】フリースタイルNEXT30 18:50-19:20 Sui
- 【定員50名】フリースタイルSTAGE45 19:35-20:20 Sui
- 【定員37名】Group Power 30 20:35-21:05 矢口
- 【定員50名】Group Fight 45 21:25-22:10 高橋

北館 Bスタジオ

- 営業開始 9:00
- 【定員32名】トラディショナルヨーガ30 9:50-10:20 瀬美 靖子
- 【定員24名】ボディメイクエアロ45 10:35-11:20 磯崎 晃代
- REBORNSスクール 11:30-12:30
- 【定員32名】太極拳30 12:50-13:20 原田 正美
- 【定員32名】トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和
- 【定員32名】パルトソールシンセシス30 14:40-15:10 村田 美和
- 【定員32名】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】ボディメイクサーカル 18:55-19:25
- 【定員15名】VOLTBOX20 19:55-20:15 山口
- 【定員30名】TOBIPPA30 20:40-21:10 山口

南館 Cスタジオ

- 営業開始 9:00
- 【定員30名】入門太極拳30 9:25-9:55 増岡 美奈江
- 【定員30名】太極拳45 10:10-10:55 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】パルエ～バーレッスン～30 12:00-12:30 RIKO
- 【定員30名】パルエ30 12:50-13:20 RIKO
- ⊙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
- アフタースクール 17:30-18:00

営業開始 22:50 まで 施設閉館時間 23:00

火曜

営業開始 7:00

北館 Aスタジオ

- 【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30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 10:45-11:15 MIRAY
- 【定員50名】フラダンス30 11:30-12:00 Sachi
- 【定員50名】Group Groove 30 12:15-12:45 Sui
- 【定員58名】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
- 【定員50名】ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 栗 沙樹
- 【定員37名】歌ってmove 30 15:35-16:05 Sui
- 【定員50名】ZUMBA(30分クラス) 19:00-19:30 大村 恵美子
- 【定員50名】Group Fight 30 19:45-20:15 Airi
- 【定員37名】Group Power 45 20:35-21:20 Kotomi

北館 Bスタジオ

- 営業開始 7:00
- REBORNSスクール 9:30-10:30
- 【定員15名】VOLTBOX20 10:55-11:15 Rie
- 【定員30名】ボディデザインビリティス30 11:40-12:10 相原 しのぶ
- 【定員30名】TOBIPPA30 13:05-13:35 勝然
- 【定員32名】パルエ～バーレッスン～30 13:55-14:25 栗 沙樹
- 【定員20名】美脚ヨーガ45 14:45-15:30 瀬美 靖子
- 【無料:登録制】ランニングサーカル 15:50-16:20
- 【定員30名】TOBIPPA30 18:45-19:15 Airi
- 【定員30名】ビギナークラス TOBIPPA30 19:35-20:05 市川

営業開始 22:50 まで 施設閉館時間 23:00

水曜

営業開始 7:00

北館 Aスタジオ

- 【定員50名】Be FREE DANCE45 9:00-9:45 辻 真由美
- 【定員50名】Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美
- 【定員50名】シアターダンス45 10:45-11:30 打越 麗子
- 【定員58名】トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 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
- ⊙キッズスクール ミライRUN 17:30-18:30
- 【定員50名】Group Groove 45 18:45-19:30 RYUJI
- 【定員37名】Group Blast 45 19:45-20:30 RYUJI
- 【定員50名】Group Fight 45 20:45-21:30 RYUJI

北館 Bスタジオ

- 営業開始 7:00
- 【定員32名】エンジョイエアロ40 9:35-10:15 尾崎 全子
- REBORNSスクール 10:30-11:30
- 【無料:登録制】ウォーキングサーカル 11:45-12:15
- 【定員20名】美曲綺ヨーガ30 12:35-13:05 中村 隆
- 【定員32名】シェイプヨーガ30 13:20-13:50 中村 隆
- ⊙キッズスクール ミライ 15:30-16:30
- ⊙キッズスクール ミライ 16:30-17:30
- 【定員32名】トラディショナルヨーガ30 19:00-19:30 小田 忠明
- 【定員32名】パワーヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明
- 【定員32名】リトモス30 20:40-21:10 三嶋 恵美代
- 【定員32名】リトモス30 21:20-21:50 三嶋 恵美代

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】ボディデザインビリティス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
- 【定員30名】パルエ30 14:00～14:30 前田 薫
- 短期スクール【パレエ】 14:45-15:45 前田 薫
- 【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
- アフタースクール 17:30-18:00

営業開始 22:50 まで 施設閉館時間 23:00

木曜

営業開始 7:00

北館 Aスタジオ

- 【定員58名】トラディショナルヨーガ30 9:00-9:30 松村 結菜
- 【定員50名】エンジョイエアロ30 9:45-10:15 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】エンジョイエアロ40 11:25-12:05 城谷 崇仁
- 【定員58名】ボディデザインビリティス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
- ⊙キッズスクール ミライ 15:30-16:30
- ⊙キッズスクール ミライ 16:30-17:30
- ⊙キッズスクール ミライRUN 17:30-18:30
- 【定員58名】Group Centergy 45 19:20-20:05 Kotomi
- 【定員50名】Group Groove 45 20:20-21:05 一宮
- 【定員37名】Group Blast 45 21:20-22:05 一宮

北館 Bスタジオ

- 営業開始 7:00
- 【定員32名】ZUMBA(30分クラス) 9:50-10:20 sekine
- 【定員32名】ボディデザインビリティス30 10:40-11:10 城谷 崇仁
- 【定員32名】フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～45 11:30-12:15 SAKURA
- 短期スクール【ビラティス】 13:25-14:25 磯崎 晃代
- 【定員32名】やさしいジャズダンス30 14:40-15:10 KITAHARA
- 【定員32名】ジャズダンスSTAGE45 15:25-16:10 KITAHARA
- 短期スクール【ジャズダンス】 16:20-16:50 KITAHARA
- 【定員32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

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】ヴォーカルズム45 13:40-14:25 玉澤 明人
- 【定員30名】ハーモニズム45 14:40-15:25 玉澤 明人
- ⊙キッズスクール ミライ 16:30-17:30
- アフタースクール 17:30-18:00

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

金曜

南館 Cスタジオ

- 営業開始 9:00
- 【定員30名】健美操30 9:25-9:55 磯崎 晃代
- 【定員50名】やすらぎヨーガ30 10:10～10:40 AUMI
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ45 10:55-11:40 AUMI
- 【定員30名】すっきりストレッチ40 12:05-12:45 小林 亜紀恵
- 【定員30名】ヒーリングアロマヨーガ30 13:45-14:15 松村 結菜
- 【定員30名】ヒーリングアロマヨーガ30 14:30-15:00 松村 結菜
- ⊙キッズスクール ミライ 15:30-16:30
- ⊙キッズスクール ミライ 16:30-17:30
- 短期スクール【パレエ初級】 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

営業開始 10:00

北館 Aスタジオ

- 【定員50名】バーニングエアロ45 10:15-11:00 秋原 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】Group Groove 30 13:00-13:30 Sui
- 【定員50名】アドバンスエアロ30 13:45-14:15 小林 亜紀恵
- 【定員50名】ZUMBA(45分クラス) 14:30-15:15 小林 亜紀恵
- 【定員37名】ボディメイクエアロ45 15:30-16:15 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 17:15-17:45 Sayaka
- 【定員50名】Group Fight 45 18:00-18:45 武田

北館 Bスタジオ

- 【定員32名】バーニングエアロ45 10:15-11:00 秋山 美由紀
- 【定員32名】エンジョイエアロ30 11:15-11:45 秋原 由香里
- ⊙キッズスクール ミライ 12:00-13:00
- ⊙キッズスクール ミライ 13:00-14:00
- ⊙キッズスクール ミライ 14:00-15:00
- 【定員15名】VOLTBOX20 15:30-15:50 青木
- 【定員32名】Group Centergy 30 16:30-17:00 新田
- 【定員32名】【女性限定】infinity flow30 17:15-17:45 新田
- 【定員30名】ビギナークラス TOBIPPA30 18:00-18:30 山口
- 【定員30名】TOBIPPA30 18:55-19:25 山口

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

南館 Cスタジオ

営業開始 8:00

- ⊙キッズスクール ミライ 8:00-9:00
- ⊙キッズスクール ミライ 9:00-10:00
- ⊙キッズスクール ミライ 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】美脚ヨーガ30 12:00-12:30 中村 まさみ
- 【定員30名】パルトソールシンセシス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【パレエ】 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

営業開始 10:00

北館 Aスタジオ

- 【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
- 【定員58名】トラディショナルヨーガ30 13:30-14:00 岡内 京子
- 【定員58名】Group Centergy 30 14:15-14:45 Kotomi
- 【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
- 【定員50名】Group Fight 30 18:15-18:45 一宮

北館 Bスタジオ

- 【定員32名】パルエ～バーレッスン～30 10:30-11:00 KAKO
- 【定員32名】パレエ30 11:15-11:45 KAKO
- ⊙キッズスクール ミライ 12:00-13:00
- ⊙キッズスクール ミライ 13:00-14:00
- 【無料:登録制】ボディメイクサーカル 14:20-14:50
- 【定員30名】TOBIPPA30 15:10-15:40 一宮
- 【定員32名】アドバンスエアロ30 16:00-16:30 MIRAY
- 【定員15名】VOLTBOX20 17:00-17:20 Sakura
- 【定員15名】VOLTBOX20 17:40-18:00 Sakura

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

南館 Cスタジオ

営業開始 8:00

- ⊙キッズスクール ミライ 8:00-9:00
- ⊙キッズスクール ミライ 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

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

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ストトまでお尋ねください。

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

※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。