2026年8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 / RMX

月曜

北館 Aスタジオ

営業開始 7:00

【定員58名】
ボディデザインビクティス30
9:45-10:15
磯崎 契代

【定員50名】
らくらくエアロ30
10:40-11:10
西村 知華

【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50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

【定員32名】
トラディショナルヨーガ30
9:50-10:20
瀬美 晴子

【定員24名】
ボディメイクエアロ45
10:35-11:20
磯崎 契代

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】
バレトンソーシンシセス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】
ボディメイクサークル
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】
バレエ~バーレッスン~30
12:00-12:30
RIKO

【定員30名】
バレエ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

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
10:45-11:15
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
鶴 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

REBORNSスクール
9:30-10:30

【定員15名】
VOLTBOX20
10:55-11:15 Rie

【定員30名】
ボディデザインビクティス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】
バレエ~バーレッスン~30
13:55-14:25
鶴 沙樹

【定員20名】
美脊柱ヨーガ45
14:45-15:30
瀬美 晴子

【無料:登録制】
テニニグサークル
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

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】
ボディデザインビクティス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】
バレエ30
14:00~14:30
前田 薫

短期スクール
【バレエ】
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

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 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
ミライク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

【定員32名】
エンジョイエアロ40
9:35-10:15
尾崎 金子

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
ミライク
15:30-16:30

⊙キッズスクール
ミライク
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

REBORNSスクール
10:30-11:30

【定員30名】
ヴォーガエムス45
13:40-14:25
玉澤 明人

【定員30名】
ハーモニアム45
14:40-15:25
玉澤 明人

⊙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

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58名】
トラディショナルヨーガ30
9:00-9:30
松村 絵菓

【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50名】
ボディデザイン
ビクティス45
12:25-13:10
磯崎 契代

【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

【定員32名】
ZUMBA(30分クラス)
9:50-10:20
sekine

【定員32名】
ボディデザインビクティス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
【ビクティス】
13:25-14:25
磯崎 契代

【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32名】
ビギナークラス 太極拳+肩ほぐし
20:00-20:15 キャリ

【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】
ヴォーガエムス45
13:40-14:25
玉澤 明人

【定員30名】
ハーモニアム45
14:40-15:25
玉澤 明人

⊙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

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 契代

【定員30名】
やすらぎヨーガ30
10:10~10:40
AUM

【定員30名】
トラディショナルヨーガ45
10:55-11:40
AUM

【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 絵菓

【定員30名】
ヒーリングアロマヨーガ30
14:30-15:00
松村 絵菓

⊙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
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
萩原 由香里

⊙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

⊙キッズスクール
ミライク
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32名】
ビギナークラス 太極拳+肩ほぐし
18:00-18:15 キャリ

【定員30名】
TOBIPPA30
18:55-19:25
Airi

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。
■ 変形レッスン
■ 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

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
浅原 麻実

【定員30名】
美骨盤ヨーガ30
12:00-12:30
中村 まみ

【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

【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
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

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

北館 Bスタジオ

【定員32名】
バレエ~バーレッスン~30
10:30-11:00
KAKO

【定員32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】
ボディメイクサークル
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

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

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ャストまでお尋ねください。

※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。