

2026年10月

MEGALOS

【暫定版】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					
	北館		南館	北館		北館		南館	北館		南館	南館	北館		南館	北館		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			
8:00	営業開始 7:00			営業開始 9:00	営業開始 7:00			営業開始 9:00	営業開始 7:00			営業開始 9:00	営業開始 10:00			営業開始 8:00	営業開始 8:00				
8:30					【定員58名】				【定員58名】				○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 8:00-9:00				
9:00					【定員58名】				【定員50名】								○キッズスクール ミライク 9:00-10:00				
9:30	【定員58名】	【定員32名】		【定員30名】	入門太極拳30 9:25-9:55 増岡 美奈江	【定員58名】	健康操30 9:15-9:45 志田 香織		【定員50名】	Be FREE DANCE45 9:00-9:45 辻 真由美	【定員50名】	トラディショナルヨーガ30 9:00-9:30 松村 結菜		【定員30名】	健美操30 9:25-9:55 磯崎 晃代		【定員50名】	【定員32名】			
10:00	ボディデザインピラティス30 9:45-10:15 磯崎 晃代	トラディショナルヨーガ45 9:35-10:20 澤美 靖子		【定員30名】	バーニングエアロ30 10:00-10:30 MIRAY	【定員50名】	バーニングエアロ30 10:45-11:15 MIRAY	REBORNSスクール 9:30-10:30	【定員50名】	Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美	【定員50名】	エンジョイエアロ30 9:45-10:15 松原 恵子		【定員30名】	ZUMBA(30分クラス) 9:50-10:20 sekine		【定員30名】	○キッズスクール ミライク 10:00-11:00			
10:30	【定員50名】	【定員24名】		【定員30名】	太極拳45 10:10-10:55 増岡 美奈江	【定員37名】	ボディメイクエアロ30 10:45-11:15 MIRAY		【定員50名】	シアターダンス45 10:45-11:30 打越 麗子	【定員50名】	エンジョイステップ40 10:30-11:10 松原 恵子	REBORNSスクール 10:30-11:30	【定員32名】	ボディデザインピラティス30 10:40-11:10 城谷 崇仁	REBORNSスクール 10:30-11:30	【定員30名】	トラディショナルヨーガ45 10:55-11:40 AUM			
11:00	【定員50名】	【定員24名】		【定員30名】	ボルボックス20 10:55-11:15 キャスト	【定員15名】	VOLTB0X20 10:55-11:15 キャスト		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:10-11:55 TOMO	【定員50名】	エンジョイエアロ30 10:45-11:15 田中 八重子		【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員32名】	
11:30	【定員50名】	【定員24名】		【定員30名】	ボディメイクエアロ30 10:45-11:15 MIRAY	【定員15名】	VOLTB0X20 10:55-11:15 キャスト		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:10-11:55 TOMO	【定員50名】	エンジョイエアロ30 10:45-11:15 田中 八重子		【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員32名】	
12:00	【定員58名】	REBORNSスクール 11:30-12:30		【定員28名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
12:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
13:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
13:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
14:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
14:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
15:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
15:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
16:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
16:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
17:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
17:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
18:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
18:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
19:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
19:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
20:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
20:30	【定員37名】	【定員30名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
21:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
21:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
22:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
22:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			
23:00	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	バルエーパレックス〜30 12:10-12:40 RIKO	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 12:30-13:00 丸橋 広美		【定員50名】	トラディショナルヨーガ45 11:45-12:30 中村 まさみ	【定員58名】	ウォーキングサール 11:45-12:15		【定員30名】	ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARUKO		【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA			
23:30	【定員50名】	【定員32名】		【定員30名】	健美操30 12:50-13:20 原田 正美	【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト	【定員50名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト		【定員30名】	グループグルーブ45 14:15-15:00 キャスト			

※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。