

店舗情報	
■通常営業時間	月曜日～木曜日 8:30～23:00 土曜日 8:30～21:00 日曜日・祝日 8:30～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始

	土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	【WEB予約 定員:50名】 エンジョイエアロ 9:30-10:00 関本 弘美		ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 9:00-10:00		9:30
10:00							10:00
10:30	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 10:00-11:00	【WEB予約 定員:50名】 ボディメイクエアロ 10:20-11:05 関本 弘美	【予約不要 定員:5名】 10:45-10:55 腰痛ケア	ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 10:00-11:00	【WEB予約 定員:50名】 バーニングエアロ 10:15-10:45 MASATO	【予約不要 定員:5名】 10:45-10:55 首・肩こりケア	10:30
11:00							11:00
11:30	【WEB予約 定員:36名】 トランスジョナルヨガ 11:20-11:50 加藤 りえ子	【WEB予約 定員:50名】 ビューティプロピラティス 11:30-12:00 関本 弘美	【予約不要 定員:5名】 11:45-11:55 脚むくみケア	【WEB予約 定員:36名】 トランスジョナルヨガ 11:20-12:05 三浦 安菜	【WEB予約 定員:50名】 アドバンスエアロ 11:00-11:45 MASATO	【予約不要 定員:5名】 11:45-11:55 腰痛ケア	11:30
12:00	【WEB予約 定員:24名】 バレエ～バーレッスン～ 12:10-12:40 小島 崇行	【WEB予約 定員:50名】 かんたんストレッチ 12:20-12:50 五十嵐 花織	【予約不要 定員:5名】 12:45-12:55 首・肩こりケア	【有料】REBORNS FIT 12:30-13:30 小川 翔太郎	【WEB予約 定員:40名】 Group Power 12:05-12:50 田村 亜月	【予約不要 定員:5名】 12:45-12:55 脚むくみケア	12:00
12:30	【WEB予約 定員:24名】 バレエ 12:55-13:40 小島 崇行	【女性限定WEB予約 定員:9名】 inimty kick 13:10-13:30 後藤元香	【予約不要 定員:5名】	【WEB予約 定員:36名】	【WEB予約 定員:50名】 Group Fight 13:10-13:55 玉木 陽	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 首・肩こりケア	12:30
13:00							13:00
13:30		【WEB予約 定員:25名】 TOBIPPA 13:55-14:25 佐藤元香	【予約不要 定員:5名】 13:45-13:55 腰痛ケア	トランスジョナルヨガ 13:45-14:30 AUM	【WEB予約 定員:50名】 Group Groove 14:15-15:00 玉木 陽	【予約不要 定員:5名】 14:45-14:55 腰痛ケア	13:30
14:00	ミライク ジュニアクラス 【対象 年長～小学3年】 14:00-15:00	【WEB予約 定員:40名】 Group Blast 14:45-15:30 小川 翔太郎	【予約不要 定員:5名】 14:45-14:55 かんたんストレッチ				14:00
14:30							14:30
15:00	ミライク キッズクラス 【対象 満3歳～年長】 15:00-16:00	【WEB予約 定員:35名】 ボディデザインピラティス 16:10-16:40 伊藤 玲子	【予約不要 定員:5名】 16:45-16:55 腰痛ケア	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Blast 16:05-16:35	【女性限定WEB予約 定員:10名】 more beautiful～Refax+MEGALOS～ 16:15-16:30 五十嵐	【予約不要 定員:5名】 16:45-16:55 首・肩こりケア	15:00
15:30							15:30
16:00	ミライクRUN 【対象 小学3年～中学1年】 16:00-17:00	【WEB予約 定員:50名】 ヒーリングアロマヨガ 17:00-17:30 伊藤 玲子	【予約不要 定員:5名】 17:45-17:55 脚むくみケア	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 16:50-17:20	【WEB予約 定員:50名】 やさしいリリーススタイル 17:20-17:50 万里		16:00
16:30							16:30
17:00	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Fight 17:15-17:45	【WEB予約 定員:50名】 リトモス 18:00-18:45 長沼 淳子		【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Centergy 17:40-18:40	【WEB予約 定員:50名】 フリースタイルSTAGE 18:10-18:55 万里		17:00
17:30							17:30
18:00	【映像 定員:20名】 VRレッスン Group Groove 18:00-19:00						18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	マシンジム・プール利用時間 20:50 館内退出時間 21:00 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)			マシンジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)			20:00
20:30	◆新型コロナウイルス感染予防の為、スタジオプログラムは以下のように運営させていただきます。 ・全クラス、マスク（ネックゲイター等を含む）任意の着用でご利用ください。 ・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご予約ください。 また、従来よりも参加人数を制限しております。 ・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底致します。 ◆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、定員20名となります。 《祝日特別スケジュールのご案内》 ・祝日は、プログラムが変更になる場合がございます。 スケジュール・参加方法につきましては、別紙スケジュールにてご確認ください。			◆色分けしているクラス 初心者～初中級者向けクラスです。 □ 登録制のクラス（登録制）登録制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。 □ 全クラス（WEB予約制）となっております ※映像レッスンは除く ・予約は、メガロスアプリにご登録の上、事前の予約が必要となります。 ・予約可能枠数は会員種別により異なります（1枠消化で新たに予約可） フルタイム会員、U-30会員、パパママ会員の方は8枠 上記以外6枠、ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。 ・予約日に関しては、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします ・WEB予約締切りは、レッスン開始5分前です。 尚、WEB予約キャンセル待ちは空き次第、キャンセル待ち登録者へメール送信いたします。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。 ・ご予約された場所（立ち位置）にてご参加ください。 ・急な休講・変更がある場合がございます。都合によりスケジュールの変更をさせて頂く場合がございます。			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

【Fitness Lesson】

10月 導入!

80's～90'sのヒットチャートで 楽しくワークアウト!!

◆WEB予約が必要です。レッスン参加される方はご予約頂き、ご参加ください。

リラクゼーションストレッチ

「振動×ほぐす×動かす」を取り入れたメガロスオリジナルメソッド

単純に筋肉を伸ばすだけでなく、関節を動かし、高速振動ツールを使い、筋肉や関節の問題に対して多角的にアプローチする新感覚のストレッチです。

リラクゼーションストレッチ2つのコース

軽やかな日々への扉を開こう！

疲労回復コース

心と体の癒しを肩と腰に。自律神経を整え血行促進。

腰 肩

■期待できる効果

ストレス軽減・リラックス効果・睡眠の質向上・血行促進

30分：¥4,240(税込)
60分：¥8,470(税込)

自信のある姿勢を手に入れよう！

姿勢改善コース

美姿勢への第一歩。股関節と背骨、肩甲骨を整える。

股関節 背骨 肩甲骨

■期待できる効果

姿勢改善・関節可動域拡大・関節痛予防

30分：¥4,240(税込)
60分：¥8,470(税込)