MEGALOS

2024年3月～ メガロス小岩

※祝日プログラムは別途ご案内いたします。※変更がある場合は、スケジュールを更新いたします。

※映像クラスは、１か月間は同じ内容のものを投影いたします。

ホットプログラムご参加の際は、マットの上に敷くタオルが必須です。（Fitness theater 15分･30分常温クラスは対象外）
スパエリアのご利用の際は、また別途タオルが必要となります。
都度レンタル（フェイスタオル･バスタオルセット）のサービス ※410円（税込）がございますのでそちらもご利用ください。

MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

通常営業開始 9:00

月曜日

Active

- 9:00 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】
- 【有料スクール登録者制】 REBORNS FIT 10:15-11:15 ～ 生涯元気にライフ&スポーツを楽しむ為の健康な身体つくりと仲間作りのためのスクール ～（詳細はキャストまでお問い合わせください♪）
- 【WEB予約制34名】 WORKOUT-hitsong- 11:45-12:15 村井一樹
- 【WEB予約制34名】 VOLTJUMP 30 12:40-13:10 若井美里
- 【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林賀章
- キッズスクール ミライク 【キッズ】15：30-16：30
- キッズスクール ミライク 【ジュニア】16：30-17：30
- 【定員制17名】 【映像】 Group Blast 30 18:00-18:30
- 【女性限定 WEB予約制17名】 【女性限定】infinity kick~20 19:00-19:20 林田美南
- 【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum20 19：45-20：05 村井一樹
- 【WEB予約制34名】 【ｽﾀｼﾞｵﾋﾞｷﾞﾅｰｽﾞ】 TOBIPPA 15 20：45-21：00 小山華奈（こちらのクラスは、入会して1年未満の方限定のクラスです！！）
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 21：15-21：45 小山華奈

HOT:for women

- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤嘉美
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤嘉美
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 12：30-13：00 浅賀麻実
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 13：15-13：45 浅賀麻実
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 14:05-14:35
- 【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:00-15:30 AKI
- 【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:45-16:15 AKI
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 16:45-17:15
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 17:45-18:00
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:15-18:30
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅玲子
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 19:40-20:10 美宅玲子
- 【定員制15名】 【映像】Group Centergy 15 20:30-20:45
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 21:05-21:35

通常施設利用 22：50まで

火曜日

Active

- 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】
- 【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 30 9:45-10:15 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:30-11:00 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【有料スクール登録者制】 REBORNS FIT 11:15-12:15 ～ 生涯元気にライフ&スポーツを楽しむ為の健康な身体つくりと仲間作りのためのスクール ～（詳細はキャストまでお問い合わせください♪）
- 【WEB予約制30名】 ヴォーカリズム30 12:30-13:00 小須 亨
- 【WEB予約制30名】 ハーモニズム30 13:15-13:45 小須 亨
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 14:00-14:30 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 14:45-15:15 Ｙｕｒｉｙａｎ
- キッズスクール 15:30-16:30
- キッズチアダンススクール 16:30-17:30
- 【WEB予約制34名】 【ｽﾀｼﾞｵﾋﾞｷﾞﾅｰｽﾞ】 TOBIPPA 15 18：35-18：50 戸嶋新太
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 19：10-19：40 戸嶋新太
- 【WEB予約制34名（VOLTJUMP）】【WEB予約制30名（Group Power）】 20:00-20:30 1・2週目 VOLTJUMP30 岡部 紘 3・4週目 Group Power 30 長谷川春果
- 【WEB予約制34名（VOLTJUMP）】【WEB予約制30名（Group Fight）】 20:50-21:20 1・2週目 Group Groove30 岡部 紘 3・4週目 Group Fight 30 長谷川春果
- 【定員制17名】 【映像】Group Power 15 21:35-21:50
- 【定員制20名】 【映像】Group Fight 15 22:05-22:20

HOT:for women

- 【映像】Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】
- 【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 30 9:45-10:15
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 10:30-10:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 11:00-11:15
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ベーシック～30 11:30-12:00 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:15-12:45 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～30 13:15-13:45 やすおかともこ
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ベーシック～30 14：00-14：30 やすおかともこ
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 15:00-15:15
- 【定員制20名】 【映像】常温 Group Fight 15 15:30-15:45
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 30 16:15-16:45
- 【定員制20名】 常温【映像】Group Fight 15 17:00-17:15
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 17:45-18:00
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:15-18:30
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:45-19:00
- 【WEB予約制27名】 【ｽﾀｼﾞｵﾋﾞｷﾞﾅｰｽﾞ】 VOLTDRUM 15 19:30-19:45 内村凪佐（こちらのクラスは、入会して1年未満の方限定のクラスです！！）
- 【WEB予約制27名】 VOLTDRUM 30 20:00-20:30 内村凪佐
- 【WEB予約制27名】 【常温】infinity flow 20：50-21：20 内村凪佐
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 22:00-22:15

通常施設利用 22：50まで

水曜日

Active

- 【予約不要 先着15名】 ウェーブストレッチ10 9：45～9：55
- 【予約不要】 ストレッチ15 10：00-10：15
- ベビーミライクスクール 10:30-11:15
- 【WEB予約制30名】 Group Groove 45 11：30-12:15 岡部 紘
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 12:30-13:00 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA （30分クラス） 13:15-13:45 Ｙｕｒｉｙａｎ
- 【WEB予約制30名】 VOLTDRUM 30 14：00-14：30 若井美里
- 【定員制17名】 【映像】 Group Blast 30 14：45-15:15
- ストリートダンス チャイルド 15：30-16：30
- ストリートダンス キッズ 16：30-17：30
- ストリートダンス ジュニア 17：30-18：30
- 【WEB予約制34名】 VOLTJUMP 30 19:00-19:30 佐藤芽衣
- 【WEB予約制34名】 VOLTJUMP 30 19:45-20:15 若井美里
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 20:40-21:10 村井一樹
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 21:30-22:00 村井一樹

HOT:for women

- 【映像】Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 10:00-10:30 浅賀麻実
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 10:45-11:15 浅賀麻実
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 11:45-12:00
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～30 12：30-13：00 齋藤こず恵
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 30 13：15-13：45
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 14:15-14:45 今村裕子
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 15:00-15:30 今村裕子
- 【定員制20名】 常温【映像】Group Centergy 15 15：55-16：10
- キッズ空手スクール 16：30-17：30
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18：00-18：15
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:30-18:45
- 【WEB予約制27名】 FLOPILATES 30 19：15-19：45 ＳＡＹＡＫＡ
- 【WEB予約制27名】 FLOPILATES 30 20：00-20：30 ＳＡＹＡＫＡ
- 【定員制15名】 【映像】Group Centergy 15 20：45-21：00
- 【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 30 21：15-21：45

通常施設利用 22：50まで

木曜日

Active

- 【WEB予約制30名】 太極拳45 9:45-10:30 田中和美
- 【WEB予約制30名】 オリジナルヨーガ 30 10:45-11:15 長谷川たかはる
- 【WEB予約制30名】 オリジナルヨーガ 30 11:30-12:00 長谷川たかはる
- 【有料事前申込制15名】 有料ヨガ ふだん使いのランチタイムヨーガ 12:15-13:00 長谷川たかはる
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 13：15-13：45 若井美里
- 【WEB予約制30名】 BAILA BAILA 45 14：15-15：00 AKI
- キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30
- キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30
- ★19：30～のｽﾀｼﾞｵﾋﾞｷﾞﾅｰｽﾞについて★ 1か月毎にレッスン内容を入替えます。 1月 Group Fight30 2月 Group Blast30 3月 Group Fight30
- 【WEB予約制30名】 【ｽﾀｼﾞｵﾋﾞｷﾞﾅｰｽﾞ】 Group Fight 30 19:30-20:00 芦谷広太（こちらのクラスは、入会して1年未満の方限定のクラスです！！）
- 【WEB予約制30名】 Group Blast30 20:15-20:45 芦谷広太
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 21：10-21：40 芦谷広太

HOT:for women

- 【WEB予約制30名】 【映像】Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:00-10:30 滝川奈那
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川奈那
- 【定員制20名】 中温【映像】Group Centergy 15 11:30-11:45
- 【WEB予約制27名】 【常温】infinity flow 12：15-12：45 松原夕香里
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 13:30-13:45
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 14:10-14:40 川谷幸子
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 14：55-15：25 川谷幸子
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Groove 30 16:15-16:45
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Fight 30 17:15-17:45
- 【定員制20名】 【映像】 Group Centergy 30 18:15-18:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 19:15-19:30
- 【WEB予約制27名】 VOLTDRUM 30 19：55-20：25 小山華奈
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 20:45-21:15 中波 美穂
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 21:30-22:00 中波 美穂

通常施設利用 22：50まで

土曜日

Active

- キッズスクール ミライク 【ジュニア】8:30-9:30 【キッズ】9:30-10:30 【ベビー】10:30-11:15 【ベビー】11:30-12:15
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12：30-13：00 村井一樹
- 【WEB予約制34名】 WORKOUT-hitsong- 13:25-13:55 村井一樹
- 【有料事前申込制16名】 有料ヨガ 心とカラダをつなげるハタヨーガ 14：15-15：00 Natsumi
- キッズスクール ミライク 【キッズ】 15：30-16：30
- キッズスクール ミライク 【ジュニア】 16：30-17：30
- 【WEB予約制30名】 エンジョイエアロ 30 18：15-18：45 MASATO
- 【WEB予約制30名】 バーニングエアロ 30 19：00-19：30 MASATO

HOT:for women

- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 10:00-10:15
- 【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 10:45-11:15
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 13：00-13：30 Ｎａｔｓｕｍｉ
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 14:00-14:30 西内やよい
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～ 30 14:45-15:15 西内やよい
- 【WEB予約制27名】 【中温】POPPILATES 30 15:30-16:00 ＳＡＹＡＫＡ
- 【WEB予約制27名】 POPPILATES 30 16:15-16:45 ＳＡＹＡＫＡ
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 17:00-17:30 滝川奈那
- 【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 17:45-18:15 滝川奈那

通常施設利用 20：50まで

日曜日

Active

- キッズスクール ミライク 【ジュニア】8:00-9:00 【キッズ】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00
- 【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum20 11:30-11:50 高田 駿
- 【WEB予約制18名】 VOLTBOXmaximum20 12:05-12:25 高田 駿
- 【WEB予約制18名】 【スタジオビギナーズ】VOLTBOX20 12：40-13:00 高田 駿（こちらのクラスは、入会して1年未満の方限定のクラスです！！）
- 【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:30-14:00 照井孝実
- 【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 14:30-15:00 齋藤隆生
- 【女性限定 WEB予約制17名】 【女性限定】infinity kick~20 15：40-16：00 齋藤隆生
- 【定員制17名】 【映像】Group Blast 15 16:25-16:40
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA(30分クラス) 17:00-17:30 ＮＯＡ
- 【WEB予約制30名】 ZUMBA(30分クラス) 17:45-18:15 ＮＯＡ
- 【定員制17名】 【映像】Group Power 15 18：30-18：45
- 【定員制20名】 【映像】Group Fight 15 19：00-19：15

HOT:for women

- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～ 30 9:45-10:15 綱島美智子
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～ウエストシェイプ～30 10:30-11:00 綱島美智子
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 11:30-11:45
- 【WEB予約制27名】 VOLTDRUM 30 12：30-13：00 小山華奈
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～ベーシック～30 13:30-14:00 松村絵菜
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～骨盤～30 14:15-14:45 松村絵菜
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 15：45-16：15 西内やよい
- 【WEB予約制27名】 HOT YOGA～骨盤～ 30 16：30-17：00 西内やよい
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 17:30-17:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18：00-18：15
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 18:30-18:45
- 【定員制20名】 【映像】Group Centergy 15 19:00-19:15

通常施設利用 19：50まで