2024/3月
メガロス中延スケジュール

・状況により変更(内容・定員・時間)する可能性がございます
・ホットスタジオフリー利用は、バスタオルが必要です。
・ホットフリー利用・【映像】レッスンは予約不要です。
・代行についてはHP、または店舗に設置してあるタブレットにてご確認いただけます。

月曜日～木曜日	7:00～23:30	■全営業時間 ※セキュリティカードあり	日曜日～水曜日	24時間営業	更新日
土曜日	7:00～23:30		木曜日	0:00～23:30	2024/2/3
日曜/祝日	7:00～23:30		土曜日	7:00～ 24:00	
		毎週金曜日、夏期、年末年始			

月曜日

スタジオA

- 7:15～7:45 【映像】Group Centergy 30
- 【定員制:26名】 11:15～12:00 ピラティス45 相坂しのぶ
- 【定員制:26名】 12:20～12:50 Group Power 30 今野晴夫
- 予約不要 13:10～13:35 REBORNS Start
- 【登録者限定スクール】 13:45～14:45 REBONES Fit スクール 今野晴夫
- 【定員制:26名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎
- 16:15～17:15 キッズダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：年長～小学2年
- 17:20～18:20 ジュニアダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：小学2年～4年
- 【定員制:26名】 18:50～19:35 カーディオダンス45 高山英士
- 【定員制:26名】 19:50～20:35 ZUMBA（45分クラス） 長谷川なこみ
- 【定員制:20名】 20:50～21:20 VOLTJUMP30 沼田莉歩
- 【定員制:13名】 21:45~22:05 VOLTBOX20 沼田莉歩
- 【定員制:13名】 22:20～22:40 VOLTBOX20 沼田莉歩

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベーシック30 相坂しのぶ
- 11:00～12:20 ホットスタジオ フリー利用時間
- 【定員制:20名】 12:45～13:15 ホットヨーガ・ベーシック30 齋藤こず恵
- 【定員制:20名】 ※女性専用※14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 齋藤こず恵
- 15:00～17:40 ホットスタジオ フリー利用時間
- 【定員制:20名】 18:00～18:30 ホットヨーガ・ベーシック30 ｙｕｍｉ
- 【定員制:20名】 19:00～19:30 ホットヨーガ・アドバンス30 ｙｕｍｉ
- 【定員制:17名】※低温 ※女性専用※19:50~20:20 infinity flow 沼田莉歩
- 【定員制:20名】 21:00～21:45 ホットヨーガ・パワーベーシック45 福永恭子

火曜日

スタジオA

- 予約不要 7:15～7:45 【映像】Group Fight 30
- 【定員制:26名】 10:00～10:30 WORKOUT-hitsong- 村井一穂
- 【定員制:26名】 10:45～11:30 トラディショナルヨーガ45 綱島美智子
- 予約不要 12:30～13:15 【映像】Group Groove 45
- 【定員制:26名】 13:45～14:30 ペルヴィックストレッチ(45分) 遠藤孝子
- 【定員制:26名】 14:50～15:20 Group Centergy 30 前彩夏
- 16:15～17:15 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年
- 17:20～18:20 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年
- 【定員制:26名】 19:00～19:30 Group Groove 30 進藤藍子
- 【定員制:26名】 19:55～20:25 Group Fight 30 前彩夏
- 【定員制:20名】 20:50～21:20 TOBIPPA30 前彩夏
- 【定員制:26名】 21:45～22:15 Group Centergy 30 前彩夏

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:20～10:50 ホットヨーガ・ベーシック30 田中真紀
- 【定員制:20名】 11:50～12:20 ホットヨーガ・パワーベーシック30 綱島美智子
- 【定員制:20名】 12:50～13:20 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 綱島美智子
- 【定員制:20名】 14:45～15:15 ピラティス30 遠藤孝子
- 15:30～18:30 ホットスタジオ フリー利用時間
- 【定員制:20名】 18:55～19:40 デトックスワークアウト（45分） 岡橋優子
- 【定員制:20名】※低温 ※女性専用※ 20:00～20:30 ピラティス30 福永恭子
- 【定員制:20名】※低温 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・冷えむくみ30 福永恭子

水曜日

スタジオA

- 予約不要 7:15～7:45 【映像】Group Power 30
- キッズスクール ～ベビーミライク～ 10:00～10:45 対象：10ヶ月～3歳
- 【定員制:26名】 11:15～11:45 ストレッチ30 高橋咲史
- 【定員制:26名】 12:00～12:30 バレエ30 楓沙樹
- 【定員制:26名】 12:45～13:30 ジャズダンス45 楓沙樹
- 【定員制:26名】 13:50～14:35 フラダンス45 町田あけみ
- 【定員制:26名】 15:10～15:55 ZUMBA（45分クラス） 芦川礼子
- 16:15～17:15 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年
- 17:20～18:20 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年
- 【定員制:20名】 19:10～19:40 VOLTJUMP30 沼田莉歩
- 【定員制:12名】 ※女性専用※20:10～20:40 infinity kick 沼田莉歩
- 【定員制:26名】 21:00～21:30 Group Power 30 村井一穂
- 【定員制:26名】 21:50～22:35 Group Fight 45 村井一穂

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベーシック30 やすおかともこ
- 【定員制:20名】 ※女性専用※11:10～11:40 ホットヨーガリセット・骨盤30 やすおかともこ
- 【定員制:20名】 12:50～13:20 ホットヨーガ・ベーシック30 秋野朝美
- 【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 秋野朝美
- 15:00～17:25 ホットスタジオ フリー利用時間
- 【定員制:20名】 17:45～18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 安在美和
- 【定員制:20名】 ※女性専用※19:00～19:30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 yumi
- 【定員制:20名】 20:00～20:30 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子
- 【定員制:20名】 21:00～21:30 ホットヨーガリセット・肩こり30 福永恭子

木曜日

スタジオA

- 予約不要 7:15～7:45 【映像】Group Blast 30
- 【定員制:26名】 10:00～10:30 ヴォーカリズム30 張ひろみ
- 【定員制:26名】 11:10～11:40 バレトン ソール シンセシス 30 松山亜紀子
- 【定員制:26名】 12:00～12:30 トラディショナルヨーガ30 松山亜紀子
- 【定員制:26名】 12:50～13:20 健美操30 菊池久美
- 【定員制:26名】 13:40～14:25 カーディオダンス45 小松真太郎
- 【定員制:26名】 14:45～15:15 Group Fight 30 高橋亮史
- 16:15～17:15 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年
- 17:20～18:20 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年
- 【定員制:13名】 19:00～19:30 VOLTBOX30 今野晴夫
- 【定員制:13名】 ※ビギナークラス 19:45~20:05 VOLTBOX20 今野晴夫
- 【定員制:26名】 20:30～21:00 TOBIPPA30 前彩夏
- 【定員制:26名】 21:25～22:10 Group Power 45 今野晴夫

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:05～10:35 ホットヨーガリセット・腰痛30 【中溝】松山亜紀子
- 【定員制:20名】 11:00～11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 yumi
- 12:00～13:20 ホットスタジオ フリー利用時間
- 【定員制:20名】 14:00～14:30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 菊池久美
- 【定員制:20名】 ※女性専用※15:30～16:00 ホットヨーガリセット・骨盤30 菊池久美
- 16:30～17:40 ホットスタジオ フリー利用時間
- 【定員制:20名】 18:00～18:30 ホットヨーガ・ベーシック30 Mirei
- 【定員制:20名】 19:00～19:30 ホットヨーガ・アドバンス30 Mirei
- 【定員制:20名】※低温 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子
- 【定員制:17名】※低温 21:30~22:00 VOLTDRUM 前彩夏

土曜日

スタジオA

- キッズ体育スクール ～ミライク～ 8:15～9:15 対象：3歳～小学1年
- キッズ体育スクール ～ミライク～ 9:20～10:20 対象：3歳～小学1年
- 【定員制:26名】 10:45～11:15 トラディショナルヨーガ30 綱島美智子
- 【定員制:26名】 11:35～12:05 Group Power 30 村井一穂
- 【定員制:26名】 12:25～12:55 Group Blast 30 進藤藍子
- 【定員制:26名】 13:30～14:00 ピラティス30 遠藤孝子
- 【定員制:13名】 ※女性専用※14:20～14:50 infinity flow 沼田莉歩
- 【定員制:20名】 15:20～15:50 VOLTJUMP30 沼田莉歩
- 16:15～17:15 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年
- 17:20～18:20 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年

ホットスタジオ

- 【定員制:20名】 10:00～10:30 ホットヨーガリセット・冷えむくみ30 Mirei
- 【定員制:20名】 11:00～11:45 ホットヨーガ・アドバンス45 Mirei
- 【定員制:20名】 12:00～12:30 ホットヨーガパワー・ベーシック30 綱島美智子
- 【定員制:17名】 13:25～13:55 VOLTDRUM30 進藤藍子
- 【定員制:20名】 14:20～15:05 ホットペルヴィックストレッチ45 遠藤孝子

日曜日

スタジオA

- キッズ体育スクール ～ミライク～ 8:15～9:15 対象：3歳～小学1年
- ジュニア体育スクール ～ミライク～ 9:20～10:20 対象：年長～小学3年
- 【定員制:26名】 10:40～11:25 Group Centergy 45 前彩夏
- 【定員制:20名】 11:45～12:15 TOBIPPA30 前彩夏
- 【定員制:13名】 12:35～12:55 VOLTBOX20 村井一穂
- 【定員制:26名】 13:15～13:45 Group Fight 30 村井一穂
- 14:00～15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：年中～小学2年
- 15:00～16:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象：小学3年～中学生
- 16:15～17:15 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年
- 17:20～18:20 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年

スタジオ

- キッズスクール ～ベビーミライク～ 8:30～9:15 対象：10ヶ月～3歳
- 【定員制:20名】 10:30～11:00 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 齋藤こず恵
- 【定員制:20名】 11:30～12:00 ホットヨーガパワー・ベーシック30 齋藤こず恵
- 【定員制:17名】 12:45～13:15 VOLTDRUM30 前彩夏
- 【定員制:20名】 13:40～14:10 ホットヨーガ・ベーシック30 福永恭子
- 【定員制:20名】 14:40～15:10 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子
- 【定員制:20名】 ※女性専用※15:40～16:10 ホットヨーガリセット・骨盤30 しのざきゆうこ
- 【定員制:20名】 16:40～17:25 ホットヨーガ・ベーシック45 しのざきゆうこ

□ 初めての方も安心してご参加できるクラス
□ 前回との変更クラス
□ 女性専用クラス
□ 登録者限定スクールクラス
□ バーチャル【映像】レッスン
□ ホットスタジオフリー利用時間

スタジオ予約について

＜全レッスンWEB予約制＞
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
＜運用ルール＞
・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、Aスタジオはレッスン開始10分前から、ホットスタジオはレッスン開始5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。
＜その他＞
・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッ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。

通常営業開始 7:00

通常営業終了 23：30 ※セキュリティーカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用いただけます。

営業終了時間 23:30
※セキュリティーカードをお持ちでも、ご利用時間は23:30までとなります。

通常営業終了 23：30
※セキュリティーカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用いただけます。

ロッカールーム・お風呂・契約ロッカー・2Fラウンジご利用は23:30までです。お時間までにご退室をお願いいたします。（23:30以降のご利用にはセキュリティーカードが必要です。）