

2024/5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)する可能性があります
 ・【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くださいませ。

更新日
2024/4/2

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ
	通常営業開始 7:00											
7:00												
7:30	7:15~7:45 【映像】 Group Century 30		予約不要 7:15~7:45 【映像】 Group Fight 30		予約不要 7:15~7:45 【映像】 Group Power 30		予約不要 7:15~7:45 【映像】 Group Blast 30					
8:00												
8:30									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～ 8:15~9:15 対象: 3歳~小学1年	
9:00												
9:30									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		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	
10:00	【定員制:26名】 10:00~10:40 エンジョイエアPO40 玉木隆	【定員制:20名】 10:10~10:40 ホットヨガ・パワーベシク30 相板しのぶ	【定員制:26名】 10:00~10:45 トライシヨナルヨガ45 網島美智子		キッズスクール ～ペビミライク～ 10:00~10:45 対象: 10ヶ月~3歳	【定員制:20名】 10:10~10:40 ホットヨガ・パワーベシク30 やすおかともこ	【定員制:26名】 10:00~10:45 ヴォー・ガスム45 張ひろみ	【定員制:20名】 10:05~10:35 ホットヨガ・パワーベシク30 【中延】松山聖記子		【定員制:20名】 10:00~10:30 ホットヨガ・パワーベシク30 Mirei		【定員制:20名】 10:15~10:45 ホットヨガ・パワーベシク30 藤原こず恵
10:30									キッズスクール ～ペビミライク～ 10:30~11:15 対象: 10ヶ月~3歳		【定員制:26名】 10:40~11:25 Group groove 45 染野真琴	【定員制:20名】 11:00~11:45 ホットヨガ・アドバンス45 Mirei
11:00	【定員制:26名】 10:55~11:25 Group Groove 30 玉木隆	【定員制:20名】 11:15~12:00 ホットヨガ・パワーベシク45 相板しのぶ	【定員制:26名】 11:15~12:00 ヴォー・ガスム45 片山貴子	【定員制:20名】 11:30~12:00 ホットヨガ・パワーベシク30 網島美智子	【定員制:26名】 11:10~11:55 バレンソール シンセシス 30 松山聖記子	【定員制:20名】 11:10~11:40 バレンソール シンセシス 30 松山聖記子	【定員制:26名】 11:00~11:45 ホットヨガ・パワーベシク45 yumi	【定員制:20名】 11:00~11:45 ホットヨガ・アドバンス45 Mirei	【定員制:26名】 11:35~12:05 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 12:00~12:30 ホットヨガ・アドバンス30 モエカ	【定員制:22名】 11:45~12:15 TOBIPPA30 染野真琴	【定員制:20名】 11:15~12:00 ホットヨガ・パワーベシク45 藤原こず恵
11:30	【定員制:26名】 11:40~12:10 Group Fight 30 玉木隆				【定員制:26名】 12:05~12:35 Warm up for DANCE 30 楓沙樹	【定員制:26名】 12:00~12:30 トライシヨナルヨガ30 松山聖記子	【定員制:20名】 12:10~12:40 ホットヨガ・アドバンス30 yumi	【定員制:26名】 12:25~12:55 Group Blast 30 村井一穂	【定員制:20名】 12:00~12:30 ホットヨガ・アドバンス30 モエカ	【定員制:26名】 12:25~12:55 Group Blast 30 連藤藍子	【定員制:26名】 12:35~12:55 VOLTBOX20 村井一穂	【定員制:20名】 12:45~13:15 ホットヨガ・パワーベシク30 モエカ
12:00	【定員制:26名】 12:25~12:55 水極拳30 田中真紀	【定員制:20名】 12:45~13:15 ホットヨガ・パワーベシク30 藤原こず恵	【定員制:26名】 13:15~13:45 気功30 田中由紀	【定員制:20名】 12:25~12:55 ハーモニズム30 片山貴子	【定員制:26名】 12:45~13:20 ホットヨガ・パワーベシク30 網島美智子	【定員制:20名】 12:50~13:20 健康操30 菊池久美	【定員制:20名】 13:00~13:30 ホットヨガ・アドバンス30 成田瑞穂	【定員制:26名】 13:30~14:00 ピラティス30 連藤藍子	【定員制:20名】 13:30~14:00 ピラティス30 VOLTRUM30 村井一穂	【定員制:17名】 13:40~14:10 Group Fight 30 村井一穂	【定員制:20名】 13:40~14:10 ホットヨガ・パワーベシク30 福永綾子	【定員制:20名】 14:00~15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象: 年中~小学2年
12:30	【定員制:26名】 13:10~13:40 気功30 田中由紀				【定員制:26名】 13:45~14:20 ホットヨガ・アドバンス45 連藤藍子	【定員制:20名】 13:50~14:20 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 秋野朝美	【定員制:20名】 13:40~14:25 カーディオダンス45 小松真太郎	【定員制:20名】 13:50~14:20 ホットヨガ・ウェストシェイプ30 菊池久美	【定員制:26名】 14:20~14:50 infinity flow RIHO	【定員制:20名】 14:20~15:05 ホットヨガ・アドバンス45 連藤藍子	【定員制:20名】 14:40~15:10 ホットヨガ・アドバンス30 福永綾子	【定員制:20名】 15:00~16:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象: 小学3年~中学生
13:00	【定員制:26名】 13:10~13:40 気功30 田中由紀				【定員制:26名】 15:00~15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:10~15:55 ZUMBA (45分クラス) 芦川礼子	【定員制:26名】 15:00~15:30 やさしいピラティス30 菊池久美	【定員制:22名】 15:20~15:50 VOLTJUMP30 RIHO	【定員制:20名】 15:20~15:50 VOLTJUMP30 RIHO	【定員制:20名】 15:40~16:10 ホットヨガ・パワーベシク30 しのぶゆづこ	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 16:40~17:25 ホットヨガ・パワーベシク45 しのぶゆづこ
13:30	【登録者限定スクール】 13:55~14:55 REBONES スクール 今野晴夫	【定員制:20名】 ※女性専用※14:00~14:30 ホットヨガ・アドバンス30 藤原こず恵	【定員制:26名】 14:00~14:30 武術気功30 名古屋隆	【定員制:20名】 13:45~14:30 ホットヨガ・アドバンス45 連藤藍子	【定員制:26名】 16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象: 小学1年~小学6年	【定員制:20名】 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	【定員制:26名】 16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象: 小学1年~小学6年	【定員制:20名】 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	【定員制:26名】 16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象: 小学1年~小学6年	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 16:40~17:25 ホットヨガ・パワーベシク45 しのぶゆづこ
14:00					【定員制:26名】 17:45~18:30 ホットヨガ・パワーベシク45 安在美和	【定員制:20名】 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】 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】 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】 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】 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】 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】 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
14:30					【定員制:20名】 18:00~18:30 ホットヨガ・パワーベシク30 yumi	【定員制:20名】 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】 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】 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】 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】 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】 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】 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
15:00	【定員制:26名】 15:00~15:45 ZUMBA(45分クラス) 小松真太郎	【定員制:20名】 16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象: 小学1年~小学6年	【定員制:26名】 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	【定員制:20名】 16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象: 小学1年~小学6年	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:26名】 16:00~16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象: 小学1年~小学6年	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 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	【定員制:20名】 16:40~17:25 ホットヨガ・パワーベシク45 しのぶゆづこ
15:30					【定員制:20名】 18:55~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 18:55~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 18:55~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 18:55~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 18:55~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 18:55~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 18:55~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 18:55~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子
16:00					【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子
16:30	【定員制:26名】 18:50~19:35 カーディオダンス45 高瀬英士	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:26名】 19:00~19:30 Group Blast 30 yumi	【定員制:20名】 18:55~19:40 チアックスワークアウト (45分) 岡崎優子	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ
16:30	16:15~17:15 キッズダンススクール ～ミライクダンス～ 対象: 3歳~小学2年	【定員制:20名】 18:00~18:30 ホットヨガ・パワーベシク30 yumi	【定員制:20名】 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】 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】 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】 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】 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】 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】 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】 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】 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】 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
17:00	【定員制:26名】 18:50~19:35 カーディオダンス45 高瀬英士	【定員制:20名】 19:00~19:30 ホットヨガ・アドバンス30 連藤藍子	【定員制:26名】 19:00~19:30 Group Blast 30 yumi	【定員制:20名】 18:55~19:40 チアックスワークアウト (45分) 岡崎優子	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 19:55~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ
17:30	【定員制:26名】 19:50~20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:17名】※低延 ※女性専用※19:50~20:20 infinity flow RIHO	【定員制:26名】 19:55~20:40 Group Groove 30 染野真琴	【定員制:20名】※低延 ※女性専用※20:00~20:30 ラフティス30 福永綾子	【定員制:26名】 20:10~20:45 WORKOUT-hitsong- 村井一穂	【定員制:26名】 20:10~20:45 WORKOUT-hitsong- 村井一穂	【定員制:26名】 20:10~20:45 WORKOUT-hitsong- 村井一穂	【定員制:26名】 20:10~20:45 WORKOUT-hitsong- 村井一穂	【定員制:26名】 20:10~20:45 WORKOUT-hitsong- 村井一穂	【定員制:26名】 20:10~20:45 WORKOUT-hitsong- 村井一穂	【定員制:26名】 20:10~20:45 WORKOUT-hitsong- 村井一穂	【定員制:26名】 20:10~20:45 WORKOUT-hitsong- 村井一穂
18:00	【定員制:22名】 20:50~21:20 VOLTJUMP30 RIHO	【定員制:20名】 21:00~21:45 ホットヨガ・パワーベシク45 福永綾子	【定員制:22名】 21:00~21:45 VOLTJUMP30 染野真琴	【定員制:20名】※低延 21:00~21:30 ホットヨガ・パワーベシク45 福永綾子	【定員制:26名】 21:15~21:45 ホットヨガ・パワーベシク30 福永綾子	【定員制:26名】 21:15~21:45 ホットヨガ・パワーベシク30 福永綾子	【定員制:26名】 21:15~21:45 ホットヨガ・パワーベシク30 福永綾子	【定員制:26名】 21:15~21:45 ホットヨガ・パワーベシク30 福永綾子	【定員制:26名】 21:15~21:45 ホットヨガ・パワーベシク30 福永綾子	【定員制:26名】 21:15~21:45 ホットヨガ・パワーベシク30 福永綾子	【定員制:26名】 21:15~21:45 ホットヨガ・パワーベシク30 福永綾子	【定員制:26名】 21:15~21:45 ホットヨガ・パワーベシク30 福永綾子
18:30	【定員制:26名】 21:45~22:05 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:26名】 22:20~22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:22名】 21:40~22:10 TOBIPPA 30 染野真琴	【定員制:26名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫
19:00	【定員制:26名】 21:45~22:05 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:26名】 22:20~22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:22名】 21:40~22:10 TOBIPPA 30 染野真琴	【定員制:26名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫
19:30	【定員制:26名】 21:45~22:05 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:26名】 22:20~22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:22名】 21:40~22:10 TOBIPPA 30 染野真琴	【定員制:26名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫
20:00	【定員制:26名】 21:45~22:05 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:26名】 22:20~22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:22名】 21:40~22:10 TOBIPPA 30 染野真琴	【定員制:26名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫
20:30	【定員制:26名】 21:45~22:05 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:26名】 22:20~22:40 VOLTBOX20 RIHO	【定員制:22名】 21:40~22:10 TOBIPPA 30 染野真琴	【定員制:26名】 21:50~22:35 Group Fight 45 村井一穂	【定員制:26名】 21:55~22:40 Group Power 45 今野晴夫	【定員制:26名】 21						

VOLTBOX

5月より定員拡大

5月よりVOLTBOXの運用方法が一部変更となり
1本のサンドバンクを2名で使用いたします。
予約時の場所予約は定員管理の番号とさせていただきます
実際の受講場所とは異なる場合がございます。
ご入場の際にインストラクターが場所をご案内いたしますので
ご理解とご協力をお願い申し上げます。

※ビギナークラスは1本のサンドバンクを1名で使用し、
ご予約された場所での参加となります。



MEGALOS
×
Manhattan
Records

フィットボクシングジャパンとメガロスとの共同開発プログラム。
ボクシンググローブを身に掛け
シンプルで革新的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込む。
マンハッタンレコード制作のアーバン・サウンドを聴きながら、
仲だけではなく、耳でも体感する、ワンランク上の新しいエンターテインメントフィットネス。

—— 音楽を撃ちまくれ!! ——

VOLTBOX

音楽を撃ちまくれ!!

