2024年3月　メガロス白金台　スタジオスケジュール

月曜日

メインスタジオ

- 脇・膝裏の隠れるウエア必須
- 9：30-10：20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆
- 10：45-11：30 ZUMBA45 SARA
- 12：00-12：30 パワーヨーガ RiE-men
- 12：45-13：15 やすらぎヨーガ RiE-men
- 13：35-14：05 ペルヴィック（骨盤）ストレッチ 遠藤李子
- 14：20-15：20 REBORNS FIT スクール
- 15:30-16:30 ミライク
- 16:30-17:30 ミライク
- 19：00-19：50 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO
- 20：20-20：40 VOLTBOX RUMI
- 21：00-21：20 VOLTBOX maximum RUMI

ホットスタジオ

- 10：15-10：45 ホットヨーガ・冷えむくみ 秋野朝美
- 11：15-11：45 ホットヨーガ・ベーシック 秋野朝美
- 【クラス変更】 12：40-13：25 ホットヨーガ・ベーシック 房枝
- 13：45-14：15 infinity flow KANAKO
- 14：30-15：00 ホットスタイルピラティス 遠藤李子
- 15：15-16：15 ペルヴィックストレッチ 短期スクール
- 18：30-19：00 ホットヨーガ・アドバンス Rimi
- 19：30-20：15 ホットヨーガ・パワーアドバンス Rimi
- 21：00-21：30 ホットストレッチ YUMIKO

最終チェックアウト時間　23：00

火曜日

メインスタジオ

- 脇・膝裏の隠れるウエア必須
- 9：30-10：20 Antigravity® 1・3週目 Fundamentals basic 2・4週目 Fundamentals Mix Wakana
- 10：45-11：45 REBORNS FIT スクール
- 12：00-12：30 エンジョイエアロ 小田　忠明
- 12：50-13：20 トラディショナルヨーガ 小田　忠明
- 13：40-14：10 Group Fight KANAKO
- 14：30-15：00 ボディデザインピラティス MARIKO
- 19：20-19：50 VOLT DRUM EMI
- 20：15-20：45 VOLT JUMP EMI
- 21：15-21：45 Group Blast YONA

ホットスタジオ

- 10：00-10：45 ホットヨーガ・ベーシック 秋野朝美
- 11：15-11：45 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 小松詩乃
- 12：00-12：30 ホットヨーガ・ベーシック 小松詩乃
- 18：40-19：25 ホットヨーガ・パワーアドバンス ＫＵＲＩＳＵ
- 19：40-20：10 ホットヨーガ・冷えむくみ ＫＵＲＩＳＵ
- 20：30-21：15 ホットヨーガ・アドバンス ＫＵＲＩＳＵ

最終チェックアウト時間　23：00

水曜日

メインスタジオ

- 9：15～10：00 ベビーミライク
- 脇・膝裏の隠れるウエア必須
- 10：30-11：20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆
- 11：50-12：20 WORKOUT-hitsong- MARII
- 12：45-13：45 REBORNS FIT スクール
- 14：10-14：40 VOLTJUMP RIHO
- 15:30-16:30 ミライク
- 16:30-17:30 ミライク
- 18：10-18：40 VOLTBOX RUMI
- 19：15-20：00 Group Centergy YONA
- 20：30-21：15 Group Fight YONA

ホットスタジオ

- 10：45-11：15 ホットヨーガ・ベーシック 今村真実
- 11：45-12：30 ホットヨーガ・ボディメイクフローヨーガ 今村真実
- 13：00-13：30 Gaze美尻マシュマロヒップ RIHO
- 14：00-14：45 ホットヨーガパワー・アドバンス ＫＵＲＩＳＵ
- 18：45-19：30 ホットヨーガ・ベーシック 北澤理絵
- 19：45-20：30 ホットスタイル・ピラティス 北澤理絵

ご予約なしでご参加いただけます。ご参加ご希望の方はお時間までにスタジオにお集まりください。

最終チェックアウト時間　23：00

木曜日

メインスタジオ

- 9：15～10：00 ベビーミライク
- 11：00-11：30 やさしいピラティス 山角菜穂子
- 12：00-13：00 REBORNS FIT スクール
- 13：15-13：45 フローピラティス MARIKO
- 14：10-14：30 VOLTBOX ERIKA
- ◆女性のみ◆ 14：50-15：10 infinity kick ERIKA
- 16:30-17:30 ミライク
- 19：00-19：30 フリースタイル DAISUKE
- 20：00-20：50 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO
- 21：30-22：00 VOLTJUMP RIHO

ホットスタジオ

- 9：45-10：30 ホットヨーガ・ベーシック 澤谷美和
- 11：00-11：30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 澤谷美和
- 12：00-12：30 ホットスタイルピラティス 山角菜穂子
- 13：00-13：30 ホットストレッチ ERIKA
- 14：00～14：30 infinity flow EMI
- 19：30-20：00 Gaze美尻マシュマロヒップ RIHO
- 20：20-20：50 infinity flow RIHO
- 21：30-22：00 ホットストレッチ YUMIKO

最終チェックアウト時間　23：00

土曜日

メインスタジオ

- 8：00～9：00 ミライク
- 9：00～10：00 ミライク
- 10：00～11：00 ミライク
- 11：20-12：05 ビューティーフローピラティス 葉月ちひろ
- 12：30-13：15 Group Blast 45 EMI
- 13：40-14：00 VOLTBOX KANAKO
- ◆女性のみ 14：15-14：35 infinity kick CANA
- 【時間変更】 脇・膝裏の隠れるウエア必須 15：00-15：50 Antigravity® Fundamentals basic MARII
- 16：15～17：15 ミライク
- 17：15～18：15 ミライク

ホットスタジオ

- 10：00-10：45 ホット・フローピラティス CAORI
- 11：15-12：00 ホットヨーガ・ベーシック 小松詩乃
- 12：15-12：45 ホットヨーガ・アドバンス 小松詩乃
- 17：30-18：00 ホットヨーガリセット・骨盤 今村美奈子
- 18：20-19：05 ホットヨーガ・冷えむくみ 今村美奈子

最終チェックアウト時間　22：00

日曜日

メインスタジオ

- 8：00～9：00 ミライク
- 9：00～10：00 ミライク
- 10：00～11：00 ミライク
- 【有料クラス】 脇・膝裏の隠れるウエア必須 11：30-12：20 Antigravity® Fundamentals Open Goshi
- 12：50-13：20 TOBIPPA MASA
- 14：15-15：00 ZUMBA45 SARA
- キッズレッスン
- 16：35-17：20 Group Centergy YOJI
- 17：40-18：25 Group Fight YOJI

ホットスタジオ

- 11：00-11：30 ホットヨーガ・ベーシック ゆうこ
- 12：00-12：30 ホットヨーガリセット・骨盤 ゆうこ
- 13：45-14：15 ホットヨーガ・冷えむくみ 齋藤こず恵
- 14：30-15：15 ホットヨーガ・パワーベーシック 齋藤こず恵
- 16：35-17：20 ホットヨーガ・アドバンス Rimi

最終チェックアウト時間　20：00

◇レッスン表示詳細◇

点線　⇒時間変更

太枠　⇒内容変更

レッスン内容詳細、スタジオのご案内は
こちらの二次元コードからご確認ください。