

【確定版】メガロス立川両館スタジオプログラム



	月曜日		火曜日			水曜日	水曜日		木曜日		金曜日	土曜日			日曜日			
南館			北館		南館北館			南館	北館		南館	南館	北館		南館	北館		4
スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオB	スタジオA	スタジオB	4
7:30 8:00 営業開始 9:00	営業開始	台 7:00	営業開	始 7:00	営業開始 9:00	営業開始	7:00	営業開始 9:00	営業開始	7:00	営業開始 9:00	営業開始 8:00			営業開始 8:00			7:30 8:00
8:30			【定員58名】 背骨コンディショニング 8:25~8:55 志田 香機		西条州知 9.00			合来例如 チ・00			合未例如 チ・00	©キッズスクール ミライク 8:00~9:00	営業開始	10:00		営業開始	10:00	8:30
9:30 [定員30名] 入門太極拳			【定員58名】 (健美操 9:15~9:45 志田 香織		-	【定員50名】 Be FREE DANCE 9:00~9:45 辻 真由美			(定員50名) ラテンパッソ 9:05〜9:35 葉月 5ひろ		[定員30名]	のキッズスクール ミライク 9:00~10:00			【定員30名】 しなやかパレエストレッチ 9:10~9:40 前田 薫			9:00
9:30~10:00 増岡 美奈江 【定員30名】	【定員58名】 ボディデザインビラティス 9:50~10:20 磯崎 晃代	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 9:55~10:25 遅美 靖子	(定員50名) バーニングエアロ 10:00~10:30 MIRAY	REBORNSスクール 9:30~10:30	【定員30名】 エンジョイエアロ 10:00~10:45	【定員50名】 Be FREE DANCE 10:00~10:30 让 真由美		REBORNSスクール 9:30~10:30	(定員50名) エンジョイエアロ 9:50~10:20 松原 恵子		健美操 9:45~10:15 磯崎 晃代 [定員30名]	◎キッズスクール	【定員50名】	[定員30名]	【定員28名】 パレエ〜パーレッスン〜 9:50〜10:20 前田 薫		【定員30名】	10:00
10:30 10:20~10:50 増開 美奈江 11:00 [定員30名] トラディシオル3ーガ	【定員50名】 6K6Kエアロ 10:40~11:10 西村 知里	【定員24名】 ボディメイクエアロ 10:40~11:10 磯崎 晃代	【定員37名】 ボディメイクエアロ 10:50~11:20 MIRAY	【定員15名】 VOLTBOX 10:55~11:15 大野 梨江	尾崎 全子 - 【定員30名】 シアターダンス 11:00~11:30		REBORNSスクール 10:15~11:15	【定員30名】 やさいフリースタイル ~HIP HOP~ 11:00-11:30	【定員37名】 エンジョイステップ 10:40~11:10 松原 恵子	【定員30名】 ボディデザインピラティス 10:40~11:10 城谷 崇仁	(定員30名) トディショナルヨーガ 10:35~11:05 安在美和 (定員30名)	ミライク 10:00~11:00 【定員30名】	バーニングエアロ 10:25~10:55 萩原 由香里 【定員37名】	パーニングエアロ 10:30~11:00 秋山 美由紀 【定員30名】	【定員30名】 ヒーリングアロマヨーガ 10:50~11:20 戻枝	○ベビーミライクスクール 10:45~11:30	バレエ〜パーレッスン〜 10:30〜11:00 KAKO (定員30名)	10:30
11:30 11:10~11:40 TOMO 12:00 [定員28名] パレエ〜パーレッスン〜	(定員50名) エンジョイエアロ 11:25~11:55 田中 八重子 (定員50名)	REBORNSスクール	- 【定員50名】 フラヴンス 11:40~12:10 Sachi	【定員30名】 ボディデザインビラティス 11:45~12:15	打越 麗子 【定員30名】 ボディデザインピラティス 11:50~12:20	(定員58名) トラディショナル3ーガ 11:50~12:20		SAKURA (定員30名) フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ 11:50~12:20	(定員50名) エンジョイエアロ 11:30~12:00 城谷 崇仁 ※場所変更	【定員30名】 ZUMBA 11:25~12:10 後藤 奈央	パワーヨーガ 11:20~11:50 安在 美和 【定員30名】	トディショナル3ーガ 11:15~11:45 浅賀 麻実 【定員27名】 美骨盤3ーガ	バーニングステップ 11:15〜11:45 秋山 美由紀	エンジョイエアロ 11:15〜11:45 萩原 由香里	【定員30名:VR】 【映像】Group Centergy 30 11:45~12:15	【定員50名】 ZUMBA 11:45~12:15	パレエ 11:15~11:45 KAKO	11:30
12:30 12:30 青山 敦子	パーニングエアロ 12:10~12:40 田中 八重子	11:30~12:30	(定員50名) Group Groove 12:25~12:55 小坂 仁美	- 菜月 5ひろ	MARIKO (定員30名) トラディショナル3ーガ 12:40~13:10	中村 まさみ ※時間・場所変更	【定員20名】 美曲線3-ガ 12:35-13:05	SAKURA (定員19名:VR) [映像]Group Fight 30	【定員58名】 ポディデザインピラティス45 12:25~13:10	※時間·場所変更 [定員30名] Group Groove 12:30~13:00 ──宮 純子	アドバンエアロ 12:10~12:40 小林 亜紀恵 【定員30名】	12:00~12:30 中村 まさみ 【定員30名】 バレトンソールシンセシス	短期スクール 【ステップ】 12:00~12:45	©キッズスクール ミライク 12:00∼13:00	【定員30名】	比気 桂子 【定員37名】 Group Blast 12:35~13:05	© キッズスクール ミライク 12:00~13:00	12:30
13:00 12:50~13:20 青山 敦子	Group Fight 13:00~13:30 村上 凌伍	太極拳 12:55~13:25 原田 正美 【定員30名】	【定員58名】 トラディショナルヨーガ 13:15~13:45 丸橋 広実	[定員24名] TOBIPPA 13:05~13:35 膀然 美帆	12:40~13:10 MARIKO [定員30名]	【定員50名】 ZUMBA 13:05~13:50 松澤 みどり	中村 隆 【定員30名】 シェイプヨーガ 13:20~13:50 中村 隆	(映像)Group Fight 30 12:45~13:15 [定員30名]	磯崎 男代 ※時間変更 【定員50名】	※時間・場所変更短期スクール	ZUMBA 12:55~13:25 小林 亜紀恵 【定員30名】	12:45~13:15 中村まさみ 【定員30名】 やさいジャズダンス 13:30~14:00	(定員50名) ZUMBA 13:05~13:35 松澤 みど) (定員50名)	©キッズスクール ミライク 13:00~14:00	12:35~13:20 加藤 聖子	土屋 京子 【定員58名】 トラディショナル3ーガ 13:30~14:00	◎ キッズスクール ミライク 13:00~14:00	13:00
14:00 REBORNSスクール 13:35~14:35	短期スクール 【太極拳】 13:45~14:15 【定員50名】	トラディショナルヨーガ 13:40~14:25 村田 美和	【定員37名】 ジャイロキネシス 14:05~14:35 丸橋 広実	【定員30名】 パレエ〜パーレッスン〜 14:00〜14:30 楓 沙樹	13:30~14:15 TOMOKO	【定員58名】 背骨コンディショニング 14:05~14:50	平付 産	ヴォーかリズム 13:40~14:25 玉澤 明人	アドバンスエアロ 13:40~14:25 小山 江里子	【ピラティス】 13:25~14:25 ※時間変更	ヒーリングアロマヨーガ 13:45~14:15 田中 江里香 【定員30名】	13:30~14:00 嶋田 真 【定員30名】 ジャズタンスSTAGE 14:15~14:45	(定員50名) アドバンスエアロ 13:50~14:20 小林 亜紀恵 (定員50名)	- ◎キッズスクール ミライク	正貞30名 ZUMBA 13:50~14:35 比気 桂子	阿内 京子 【定員58名】 Group Centergy 14:15~14:45	【定員24名】	14:00
15:00	バーニングエアロ 14:30~15:00 小山 江里子 【定員50名】 ZUMBA	【定員30名】 パレトンソールシンセシス 14:40~15:10 村田 美和	【定員50名】 ジャズダンスSTAGE 14:50~15:20 概 沙樹	【定員20名】 美育柱3-ガ 14:50~15:20 渥美 靖子		志田 香織 (定員50名) アドバンスエアロ		(定員30名) ハーモニズム 14:40~15:10 玉澤 明人	(定員50名) ZUMBA 14:40~15:10 小山 江里子 (定員50名)	【定員30名】 やさしいジャズダンス 14:40~15:10 KITAHARA	ヒーリングアロマヨーガ 14:30~15:00 田中 江里香	嶋田 真	ZUMBA 14:35~15:05 小林 亜紀恵 【定員37名】	14:00~15:00	【定員30名】 6(6(エアロ 14:55~15:25 比気 桂子	鈴木 琴巳 【定員50名】 ジャズダンスSTAGE	TOBIPPA 14:25~14:55 一宮 純子 (定員24名) TOBIPPA	15:00
15:30 ・ キッズスケール 16:00 ミライク	15:15~15:45 小山 江里子 【定員50名】	-			【定員30名】 太極拳	15:15~15:45 秋山 美由紀 【定員37名】	© キッズスケール ミライク	※時間変更	ジャズダンスSTAGE 15:25~15:55 KITAHARA	© キッズスクール ミライク	© キッズスクール ミライク	[シャズダンス] 15:00~16:00	ボディメイクエアロ 15:20~15:50 小田 忠明 【定員37名】	[定員15名] VOLTBOX 15:30~15:50 中川 梨沙	【定員19名:VR】 【映像】Group Fight 15:45~16:15	15:10〜15:40 大内 れい子	15:10~15:40 一宮 純子 【定員30名】 アドバンスエアロ	15:30
15:30~16:30	ZUMBA 16:00~16:45 小山 江里子				16:00~16:30 増岡 美奈江 短期スクール	バーニングステップ 16:05~16:35 秋山 美由紀	15:30~16:30 のキッズスクール	短期スクール 【バレエ】 16:00~17:15	短期スケール (ジャズダンス】 16:10~16:40	15:30~16:30 0キッズスクール	15:30~16:30 のキッズスクール	短期スクール 【パレエ】	エンジョイステップ 16:10~16:40 小田 忠明 【定員37名】	【定員30名】 Group Centergy 16:20~16:50 松澤 みどり		短期スクール 【ジャズダンス】 16:00~17:00	16:00~16:30 MIRAY (定員15名)	16:30
17:00 ミライク 16:30~17:30 17:30					【太極拳】 16:45~17:15		ミライク 16:30~17:30			ミライク 16:30~17:30	₹5/7 16:30~17:30	16:15~17:30	Group Power 17:00~17:30 小坂 仁美 【定員50名】	【定員30名】 【女性限定】Infinity Flow 17:05~17:35 松澤 みどり		【定員50名】 Group Groove 45 17:15~18:00	VOLTBOX 17:00~17:20 松本 萌變 (定員15名) VOLTBOX 17:40~18:00	17:00
18:00					4~6月のテーマ 【美骨格講座】 3か月間のカリキュラムであなたをサポートします! 理想の綺麗に出会える		のキッズスクール ミライクRUN 17:30~18:30	【定員19名:VR】 【获鍊】Group Fight		0キッズスクール ミライクRUN 17:30~18:30	短期スクール 【バレエ】 17:45~18:45	【定員19名:VR】 【映像】Group Fight 30 18:00~18:30	Group Fight 45 17:50~18:35 小坂 仁美	【定員24名】 ビギナークラス TOBIPPA 18:00∼18:30 中川 梨沙		一宮 純子 【定員50名:VR】 【映像]Group Fight 30 18:15~18:45	松本 萌愛	18:00
19:00 [定員19名:VR] [映線]Group Power 19:05~19:20	【定員50名】 DDD HOUSE WORKOUT 18:50~19:20 霜田 哲也	(定員15名)	[定員50名] ZUMBA 19:00~19:30 sekine	[定員24名] TOBIPPA 18:45~19:15 宮澤 彩佳	かりキュラムです 【有料スクール】 Reflet	【定員50名:VR】 【映像】Group Power 30 18:45~19:15	【定員30名】 トディショナルヨーガ 19:00~19:30 小田 忠明	18:30~18:45 【定員19名:VR】 【映録[Group Blast 19:05~19:20	【定員50名:VR】	【定員30名】 アドバンスエアロ 19:00~19:45			【定員50名:VR】 【映像】Group Centergy 30 19:05~19:35	【定員24名】 TOBIPPA 18:50~19:20 中川 梨沙	マシンジム・プール利用時間は 17:50 まで 施設閉館時間 18:00	10.13*10.43		19:00
19:30 [定員19名:VR] (映像]Group Blast 30 20:00 19:35~20:05	(定員50名) DDD STYLE HIPHOP 19:35~20:05 霜田 哲也	VOLTBOX 19:30~19:50 九島 克成 【定員15名】 ビギナークラス VOLTBOX	(定員50名) Group Fight 19:45~20:15 武田 裕	【定員24名】 ビギナークラス TOBIPPA 19:35~20:05 宮澤 彩佳	Total Beauty School 19:00~20:00	[定員50名] Group Groove 19:40~20:10 一宮 純子	【定員30名】 パワーヨーガ 19:45~20:15 小田 忠明	[定員19名:VR] [映像]Group Power 30 19:35~20:05	【映像】Group Groove 45 19:20~20:05 ※クラス変更	高木 愛澄 ※時間変更 【定員24名】	[定員19名:VR] [映線]Group Fight 19:35~19:50 [定員19名:VR] [映線]Group Power 20:05~20:20		【定員50名:VR】 【映像】Group Groove 30 19:55~20:25		7.		用時間は 19 : 50 まで 詩間 20 : 00 を内	20:00
20:30 [漢胄9名:VR] [映像]Group Power30 20:30~21:00	[定員37名] Group Power 20:30~21:00 由井 義浩	20:05~20:25 九島 克成 【定員24名】 TOBIPPA 20:50~21:20	【定員37名】 Group Power 45 20:35~21:20	[定員24名] VOLTJUMP 20:25~20:55 松本 萌愛	【定員30名】 リトモス 20:35~21:05 三嶋 喜美代	(定員50名) Group Fight 20:25~20:55 一宮 純子	【定員24名】 VOLTJUMP 20:35~21:05 松澤 みどり	[定員19名:VR] [映象]Group Centergy 20:25~20:40 [定員19名:VR]	【定員37名】 Group Blast 45 20:25~21:10 柱 美佳	TOBIPPA 20:15~20:45 利根川 杏奈 ※クラス変更	20:05~20:20 【定員30名】 ZUMBA 20:35~21:05 比気 桂子	マシンジム・ブール利用時間は 19:50まで			・全レッスンWEB予約制です。	スタジオ予約システムにて事前に	モ ア3 こご登録の上、ご参加ください。	20:30
21:30 [定員19名:VR]	(定興50名) 九島 苑成 Group Fight 45 21:20~22:05 由井 義浩 利用時間はまで		宮澤 彩佳	-	[定員30名] リドモス 21:20~21:50 三嶋 喜美代	(定員37名) Group Blast 45 21:15~22:00 一宮 純子		映像 Group Groove 21:05~21:20 定員19名:VR 【映像】	【定員50名】 Group Fight 45 21:30~22:15			施設閉館時間 20:00	マシンジム・プール利用時間は 21:50 まで		※一部有料レッスン・映像レッスンは除く ・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。 ・同時予切略枠数は、て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。			21:30
22:00 Group Fight 60 21:35~22:35			マシンジム・ブール利用時間は 23:50 まで 施設閉館時間 24:00		マシンジム・ブール利用時間は 22:50 まで			Group Fight 60 21:35~22:35 マシンダム・ブール利用時間は 22:50まで	桂 美佳			施設閉館時間 22:00		- 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。 - スタジオへの入場順は、レッスン開始10分前からです。 - スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までご入場ください。 - 急な休講・変更の場合がございます。			22:00	
23:00 マシンジム・プール利用時間は 23:30 22:50 まで											マシンジム・プール利用時間に 22:50まで	■映像レッスンについい・WEB予約は不要・参加は先着順となる	■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。 ・参加は先着順となります。			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 "ドレスヘメールにてお知らせいたします。 スタシ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。		
施設閉館時間 23:00					施設閉館時間 23:00		ジム・プール利用時間は 23:50 まで 施設閉館時間 24:00		マシンジム・プール利用時間は 23:50 まで施設閉館時間 24:00 ※プール・短期スクール(有料)フ		施設閉館時間 23:00	■変更レッスン						23:30 0:00

※・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。 ・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。

※プール・短期スクール(有料)プログラムのご案内 プールプログラム、短期スクール(有料登録制)プログラムに関しては、 別紙のプログラムをご確認いただきますようお願いいたします。

<u>※ビギナークラス</u> こちらのクラスは入会日から1年未満の方限定のクラスになります。 入会日から1年未満の方 EX:2024年1月入会の方⇒2025年1月末までビギナークラス参加可能