2024/4/29 更新

2024年6月 MEGALOS

メガロス立川両館スタジオプログラム

月曜日

南館 スタジオB
- 営業開始 9：00
- 【定員30名】入門太極拳 9:30～10:00 増岡 美奈江
- 【定員30名】太極拳 10:20～10:50 増岡 美奈江
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ 11:10～11:40 TOMO
- 【定員28名】バレエ～バーレッスン～ 12:00～12:30 青山 敦子
- 【定員30名】バレエ 12:50～13:20 青山 敦子
- REBORNSスクール 13:35～14:35
- ◎キッズスクール ミライク 15:30～16:30
- ◎キッズスクール ミライク 16:30～17:30
- 【定員19名:VR】【映像】Group Power 19:05～19:20
- 【定員19名:VR】【映像】Group Blast 30 19:35～20:05
- 【定員19名:VR】【映像】Group Power30 20:30～21:00
- 【定員19名:VR】【映像】Group Fight 60 21:35～22:35
- マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで 施設閉館時間 23：00

北館 スタジオA
- 営業開始 7：00
- 【定員58名】ボディデザインビクティス 9:50～10:20 磯崎 晃代
- 【定員50名】らくらくエアロ 10:40～11:10 西村 知里
- 【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】バーニングエアロ 12:10～12:40 田中 八重子
- 【定員50名】Group Fight 13:00～13:30 村上 凌佑
- 短期スクール【太極拳】13：45～14：15
- 【定員50名】バーニングエアロ 14:30～15:00 小山 江里子
- 【定員50名】ZUMBA 15:15～15:45 小山 江里子
- 【定員50名】ZUMBA 16:00～16:45 小山 江里子
- 【定員50名】DDD HOUSE WORKOUT 18:50～19:20 霜田 哲也
- 【定員50名】DDD STYLE HIPHOP 19:35～20:05 霜田 哲也
- 【定員37名】Group Power 20:30～21:00 由井 義浩
- 【定員50名】Group Fight 45 21:20～22:05 由井 義浩
- 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

北館 スタジオB
- 営業開始 7：00
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ 9:55～10:25 濯美 靖子
- 【定員24名】ボディメイクエアロ 10:40～11:10 磯崎 晃代
- REBORNSスクール 11:30～12:30
- 【定員30名】太極拳 12:55～13:25 原田 正美
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ 13:40～14:25 村田 美和
- 【定員30名】バレトソールシンセシス 14:40～15：10 村田 美和
- 【定員15名】VOLTBOX 19：30～19:50 九島 克成
- 【定員15名】ビギナークラス VOLTBOX 20:05～20:25 九島 克成
- 【定員24名】TOBIPPA 20:50～21:20 九島 克成
- 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

火曜日

北館 スタジオA
- 営業開始 7：00
- 【定員58名】背骨コンディショニング 8:25～8:55 志田 香織
- 【定員58名】健美操 9:15～9:45 志田 香織
- 【定員50名】バーニングエアロ 10:00～10:30 MIRAY
- 【定員37名】ボディメイクエアロ 10:50～11:20 MIRAY
- 【定員50名】フラダンス 11:40～12:10 Sachi
- 【定員50名】Group Groove 12:25～12:55 小坂 仁美
- 【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37名】ジャイロキネシス 14:05～14:35 丸橋 広実
- 【定員50名】ジャズダンスSTAGE 14:50～15:20 梶 沙樹
- 【定員50名】ZUMBA 19:00～19:30 sekine
- 【定員50名】Group Fight 19:45～20:15 武田 裕
- 【定員37名】Group Power 45 20:35～21:20 宮澤 彩佳

北館 スタジオB
- 営業開始 7：00
- REBORNSスクール 9:30～10:30
- 【定員15名】VOLTBOX 10:55～11:15 大野 梨江
- 【定員30名】ボディデザインビクティス 11:45～12:15 葉月 ちひろ
- 【定員24名】TOBIPPA 13:05～13:35 勝熟 美帆
- 【定員30名】バレエ～バーレッスン～ 14:00～14:30 梶 沙樹
- 【定員20名】美骨柱ヨーガ 14:50～15:20 濯美 靖子
- 【定員24名】TOBIPPA 18:45～19:15 宮澤 彩佳
- 【定員24名】ビギナークラス TOBIPPA 19:35～20:05 宮澤 彩佳
- 【定員24名】VOLTJUMP 20:25～20:55 松本 萌愛

水曜日

南館 スタジオB
- 営業開始 9：00
- 【定員30名】エンジョイエアロ 10:00～10:45 尾崎 全子
- 【定員30名】シアターダンス 11:00～11:30 打越 麗子
- 【定員30名】ボディデザインビクティス 11:50～12:20 MARIKO
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ 12:40～13:10 MARIKO
- 【定員30名】ZUMBA 13:30～14:15 TOMOKO
- 【定員30名】太極拳 16:00～16:30 増岡 美奈江
- 短期スクール【太極拳】16:45～17:15
- 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！ 1か月のみの参加でも可能です。理想の姿勢に出会えるカリキュラムです 詳細はキャストまでお問い合わせください
- 【有料スクール】Reflet Total Beauty School 19：00～20：00
- 【定員30名】リトモス 20:35～21:05 三嶋 喜美代
- 【定員30名】リトモス 21:20～21:50 三嶋 喜美代
- マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで 施設閉館時間 23：00

北館 スタジオA
- 営業開始 7：00
- 【定員50名】Be FREE DANCE 9：00～9：45 辻 真由美
- 【定員50名】Be FREE DANCE 10:00～10:30 辻 真由美
- ◎ベビーミライクスクール 10:45～11:30
- 【定員58名】トラディショナルヨーガ 11:50～12:20 中村 まさみ
- 【定員50名】ZUMBA 13:05～13:50 松澤 みどり
- 【定員58名】背骨コンディショニング 14:05～14:50 志田 香織
- 【定員50名】アドバンスエアロ 15:15～15:45 秋山 美由紀
- 【定員37名】バーニングステップ 16:05～16:35 秋山 美由紀
- 【定員50名:VR】【映像】Group Power 30 18:45～19:15
- 【定員50名】Group Groove 19:40～20:10 一宮 純子
- 【定員50名】Group Fight 20:25～20:55 一宮 純子
- 【定員37名】Group Blast 45 21:15～22:00 一宮 純子
- 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

北館 スタジオB
- 営業開始 7：00
- REBORNSスクール 10:15～11:15
- 【定員20名】美曲線ヨーガ 12：35-13：05 中村 隆
- 【定員30名】シェイプヨーガ 13:20～13:50 中村 隆
- ◎キッズスクール ミライク 15:30～16:30
- ◎キッズスクール ミライク 16:30～17:30
- ◎キッズスクール ミライクRUN 17:30～18:30
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ 19:00～19:30 小田 忠明
- 【定員30名】パワーヨーガ 19:45～20:15 小田 忠明
- 【定員24名】VOLTJUMP 20:35～21:05 松澤 みどり
- 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

木曜日

南館 スタジオB
- 営業開始 9：00
- REBORNSスクール 9:30～10:30
- 【定員30名】やさしいフリースタイル ～HIP HOP～ 11:00-11:30 SAKURA
- 【定員30名】フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ 11:50～12:20 SAKURA
- 【定員19名:VR】【映像】Group Fight 30 12:45～13:15
- 【定員30名】ヴォーカリズム 13:40～14:25 玉澤 明人
- 【定員30名】ハーモニズム 14:40～15:10 玉澤 明人
- 短期スクール【バレエ】16:00～17:15
- 【定員19名:VR】【映像】Group Fight 18:30～18:45
- 【定員19名:VR】【映像】Group Blast 19:05～19:20
- 【定員19名:VR】【映像】Group Power 30 19:35～20:05
- 【定員19名:VR】【映像】Group Centergy 20:25～20:40
- 【定員19名:VR】【映像】Group Groove 21:05～21:20
- 【定員19名:VR】【映像】Group Fight 60 21:35～22:35
- マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで 施設閉館時間 23：00

北館 スタジオA
- 営業開始 7：00
- 【定員50名】ラテンパワー 9:05～9:35 葉月 ちひろ
- 【定員50名】エンジョイエアロ 9:50～10:20 松原 恵子
- 【定員37名】エンジョイステップ 10:40～11:10 松原 恵子
- 【定員50名】エンジョイエアロ 11:30～12:00 城谷 崇仁
- 【定員58名】ボディデザインビクティス45 12:25～13:10 磯崎 晃代
- 【定員50名】アドバンスエアロ 13:40～14:25 小山 江里子
- 【定員50名】ZUMBA 14:40～15:10 小山 江里子
- 【定員50名】ジャズダンスSTAGE 15:25～15:55 KITAHARA
- 短期スクール【ジャズダンス】16:10～16:40
- 【定員58名】Group Centergy 45 19:20～20:05 鈴木 琴巳
- 【定員37名】Group Blast 45 20:25～21:10 桂 美佳
- 【定員50名】Group Fight 45 21:30～22:15 桂 美佳

北館 スタジオB
- 営業開始 7：00
- 【定員30名】ボディデザインビクティス 10:40～11:10 城谷 崇仁
- 【定員30名】ZUMBA 11：25～12：10 後藤 奈央
- 【定員30名】Group Groove 12：30～13：00 一宮 純子
- 短期スクール【ピラティス】13：25～14:25
- 【定員30名】やさしいジャズダンス 14:40～15:10 KITAHARA
- ◎キッズスクール ミライク 15:30～16:30
- ◎キッズスクール ミライク 16:30～17:30
- ◎キッズスクール ミライクRUN 17:30～18:30
- 【定員30名】アドバンスエアロ 19:00～19:45 高木 愛澄
- 【定員24名】TOBIPPA 20:15～20:45 利根川 杏奈
- 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

金曜日

南館 スタジオB
- 営業開始 9：00
- 【定員30名】健美操 9:45～10:15 磯崎 晃代
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ 10:35～11:05 安住 美和
- 【定員30名】パワーヨーガ 11:20～11:50 安住 美和
- 【定員30名】アドバンスエアロ 12:10～12:40 小林 亜紀恵
- 【定員30名】ZUMBA 12:55～13:25 小林 亜紀恵
- 【定員30名】ヒーリングアロマヨーガ 13:45～14:15 田中 江里香
- 【定員30名】ヒーリングアロマヨーガ 14:30～15:00 田中 江里香
- ◎キッズスクール ミライク 15:30～16:30
- ◎キッズスクール ミライク 16:30～17:30
- 短期スクール【バレエ】17:45～18:45
- 【定員19名:VR】【映像】Group Fight 19:35～19:50
- 【定員19名:VR】【映像】Group Power 20:05～20:20
- 【定員30名】ZUMBA 20:35～21:05 比気 桂子
- マシンジム・プール利用時間は 22：50 まで 施設閉館時間 23：00

土曜日

南館 スタジオB
- 営業開始 8：00
- ◎キッズスクール ミライク 8:00～9:00
- ◎キッズスクール ミライク 9:00～10:00
- ◎キッズスクール ミライク 10:00～11:00
- 【定員30名】トラディショナルヨーガ 11:15～11:45 浅賀 麻実
- 【定員27名】美骨盤ヨーガ 12:00～12:30 中村 まさみ
- 【定員30名】バレトソールシンセシス 12:45～13:15 中村 まさみ
- 【定員30名】やさしいジャズダンス 13:30～14:00 嶋田 真
- 【定員30名】ジャズダンスSTAGE 14:15～14:45 嶋田 真
- 短期スクール【ジャズダンス】15:00～16:00
- 短期スクール【バレエ】16:15～17:30
- 【定員19名:VR】【映像】Group Fight 30 18:00～18:30
- マシンジム・プール利用時間は 19：50 まで 施設閉館時間 20：00

北館 スタジオA
- 営業開始 10：00
- 【定員50名】バーニングエアロ 10:25～10:55 萩原 由香里
- 【定員37名】バーニングステップ 11:15～11:45 秋山 美由紀
- 短期スクール【ステップ】12：00～12：45
- 【定員50名】ZUMBA 13:05～13:35 松澤 みどり
- 【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】ZUMBA 14:35～15:05 小林 亜紀恵
- 【定員37名】ボディメイクエアロ 15:20～15:50 小田 忠明
- 【定員37名】エンジョイステップ 16:10～16:40 小田 忠明
- 【定員37名】Group Power 17:00～17:30 小坂 仁美
- 【定員50名】Group Fight 45 17:50～18:35 小坂 仁美
- 【定員50名:VR】【映像】Group Centergy 30 19:05～19:35
- 【定員50名:VR】【映像】Group Groove 30 19:55～20:25
- マシンジム・プール利用時間は 21：50 まで 施設閉館時間 22：00

北館 スタジオB
- 営業開始 10：00
- 【定員30名】バーニングエアロ 11:00～11:30 秋山 美由紀
- 【定員30名】エンジョイエアロ 11:15～11:45 萩原 由香里
- ◎キッズスクール ミライク 12:00～13:00
- ◎キッズスクール ミライク 13:00～14:00
- ◎キッズスクール ミライク 14:00～15:00
- 【定員15名】VOLTBOX 15:30～15:50 中川 梨沙
- 【定員30名】Group Centergy 16:20～16:50 松澤 みどり
- 【定員30名】【女性限定】Infinity Flow 17：05～17:35 松澤 みどり
- 【定員24名】ビギナークラス TOBIPPA 18:00～18:30 中川 梨沙
- 【定員24名】TOBIPPA 18:50～19:20 中川 梨沙

日曜日

南館 スタジオB
- 営業開始 8：00
- 【定員30名】しなやかバレエストレッチ 9:10～9:40 前田 薫
- 【定員28名】バレエ～バーレッスン～ 9：50～10：20 前田 薫
- 【定員30名】ヒーリングアロマヨーガ 10:50～11:20 房枝
- 【定員30名:VR】【映像】Group Centergy 30 11:45～12:15
- 【定員30名】ヒーリングアロマヨーガ 12:35～13:20 加藤 聖子
- 【定員30名】ZUMBA 13：50～14:35 比気 桂子
- 【定員30名】らくらくエアロ 14:55～15:25 比気 桂子
- 【定員19名:VR】【映像】Group Fight 15:45～16:15
- 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

北館 スタジオA
- 営業開始 10：00
- ◎ベビーミライクスクール 10:45～11:30
- 【定員50名】ZUMBA 11:45～12:15 比気 桂子
- 【定員37名】Group Blast 12:35～13:05 土屋 京子
- 【定員58名】トラディショナルヨーガ 13:30～14:00 阿内 京子
- 【定員58名】Group Centergy 14:15～14:45 鈴木 琴巳
- 【定員50名】ジャズダンスSTAGE 15:10～15:40 大内 れい子
- 短期スクール【ジャズダンス】16:00～17:00
- 【定員50名】Group Groove 45 17:15～18:00 一宮 純子
- 【定員50名:VR】【映像】Group Fight 30 18：15～18:45
- マシンジム・プール利用時間は 19：50 まで 施設閉館時間 20：00

北館 スタジオB
- 営業開始 10：00
- 【定員30名】バレエ～バーレッスン～ 10:30～11:00 KAKO
- 【定員30名】バレエ 11:15～11:45 KAKO
- ◎キッズスクール ミライク 12:00～13:00
- ◎キッズスクール ミライク 13:00～14:00
- 【定員24名】ビギナークラス TOBIPPA 14:25～14:55 一宮 純子
- 【定員24名】TOBIPPA 15:10～15:40 一宮 純子
- 【定員30名】アドバンスエアロ 16:00～16:30 MIRAY
- 【定員15名】VOLTBOX 17:00～17:20 松本 萌愛
- 【定員15名】VOLTBOX 17:40～18:00 松本 萌愛
- 【定員50名:VR】【映像】Group Fight 30 18：15～18:45
- マシンジム・プール利用時間は 19：50 まで 施設閉館時間 20：00

スタジオプログラムのご案内

- ■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。
- ■初めての方も安心してご参加できるレッスンです。
- ■変更レッスン

スタジオWEB予約のご案内

- ・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
- ・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、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。開始時刻までにご入場ください。
- ・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。

※・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。

※ビギナークラス
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。
【参加対象】
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