MEGALOS

※確定版

2026年4月　メガロス上永谷

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio & Aqua

月曜日

スタジオA
- 通常営業開始 8:00
- ラジオ体操 8:15-8:30
- ★有料スクール★
- フラダンス 短期スクール 9:00-10:00 Natsuno
- ■Web予約 定員45名■ フラダンス 10:15-11:00 Natsuno
- ■Web予約 定員35名■ リトモ 11:15-12:00 小原 純子
- ■Web予約 定員45名■ トラディショナルヨーガ 12:15-13:00 野村 真紀
- ■Web予約 定員35名■ シェイプファイン 13:15-14:00 KAYO
- ■Web予約 定員7名■ VOLTBOX 14:15-14:45 土居
- キッズチアダンス リトル 15:30-16:25
- キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25
- キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25
- ■Web予約 定員45名■ トラディショナルヨーガ 19:15-20:00 水本 純子
- ■Web予約 定員35名■ ZUMBA 20:15-21:00 KAYO
- ■Web予約 定員20名■ TOBIPPA 21:15-21:45 北谷

通常施設利用 22：50まで

スタジオB
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupCentergy 60 9:00-10:00
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人
- ■無料 登録制■ Life＆サークル 11:40-12:10 ランニング
- ■映像(予約不要) 定員10名■ GroupPower 12:30-13:00
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupGroove 13:15-14:00
- ミライク キッズ 16:00-16:55
- ミライク ジュニア 17:00-17:55
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 19:30-20:15 北谷
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupCentergy 20:45-21:30

プール
- ■ 定員60名 ■
- Liquid YOGA Latin 9:55-10:40 田中 ひとみ
- ★REBORNS School（有料レッスン）10：50-11：50
- ★スイムスクール（有料レッスン）13:00-14:00 中・上級 ※別途チラシ参照
- キッズスクール 15:20-19:40

火曜日

スタジオA
- 通常営業開始 8:00
- ラジオ体操 8:15-8:30
- ■Web予約 定員35名■ ZUMBA 9:10-9:40 KAYO
- ■Web予約 定員35名■ シェイプファイン 9:55-10:25 KAYO
- ■Web予約 定員45名■ ヴォーカリズム 10:45-11:30 張 ひろみ
- ■Web予約 定員45名■ ハーモニズム 11:45-12:15 張 ひろみ
- ■Web予約 定員45名■ ピラティス 12:30-13:15 長内
- ■Web予約 定員20名■ コンディショニング 13:30-14:00 長内
- キッズチアダンス リトル 16:00-16:55
- キッズチアダンス キッズ 17:00-17:55
- キッズチアダンス ジュニア 18:00-18:55
- ■女性専用Web予約 定員4名■ VOLTBOX 19:15-19:45 土居
- ■Web予約 定員7名■ VOLTBOX 20:00-20:20 土居
- ■Web予約 定員35名■ GroupFight（1.3週目）GroupPower（2.4週目）20:35-21:20 土居

通常施設利用 22：50まで

スタジオB
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupCentergy 8:45-9:30
- ■Web予約 定員25名■ ポルトブラ 9:45-10:30 早川 嘉一郎
- ■Web予約 定員25名■ フリースタイル 10:45-11:15 早川 嘉一郎
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupGroove 11:40-12:10
- ■無料 登録制■ Life＆サークル 12:30-13:00 ウォーキング
- キッズ ストリートダンス リトル 16:00-16:55
- キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55
- キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:55
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupFight 19:30-20:15
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupPower（1.3週目）GroupCentergy（2.4週目）20：30-21：00

プール
- ■ 定員60名 ■
- アクアダンス 10:10-10:40 中村 久美子
- ベビースイミング 10:50-12:00 4ヶ月～満3歳で迎える3月末まで
- 日本泳法 第1・第3火曜日 12：00-13：00
- 水中歩行 第2・第4火曜日 12：00～12：30
- ★スイムスクール（有料レッスン）13:00-14:00 初級・中級 ※別途チラシ参照
- 平泳ぎ・バタフライ（入門）14:05-14:25
- スイムトレーニング 14:30-15:00
- キッズスクール 15:20-19:40
- マスターズサークル 20:30-21:30 有料・登録制

水曜日

スタジオA
- 通常営業開始 8:00
- ラジオ体操 8:15-8:30
- ★有料スクール★
- 太極拳 短期スクール 9:00-10:00 中川 友
- ■Web予約 定員45名■ トラディショナルヨーガ 10:15-11:00 高橋 春子
- ■Web予約 定員24名■ 美脊柱ヨーガ 11:15-11:45 高橋 春子
- ■Web予約 定員35名■ GroupFight 12:00-12:.30 北谷
- ■Web予約 定員28名■ Group Power 12:45-13:15 宗像
- ■Web予約 定員45名■ トラディショナルヨーガ 13:30-14:00 林山
- キッズチアダンス リトル 15:30-16:25
- キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25
- キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25
- ■Web予約 定員35名■ リトモ 19:30-20:15 小原 純子
- ■Web予約 定員45名■ パワーヨーガ 20:30-21:15 KURISU

通常施設利用 22：50まで

スタジオB
- ■定員15名■ ★REBONS FIT シニアスクール（有料レッスン）9:00-10:00
- ベビーミライク 11:00-11:50 有料・登録制
- ■映像(予約不要) 定員10名■ GroupPower 12:15-13:00
- ■無料 登録制■ Life＆サークル 13:30-14:00 ウォーキング
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupFight 14:15-15:00
- ミライク キッズ 16:00-16:55
- ミライク ジュニア 17:00-17:55
- ミライク RUN 18:00-18:55
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Hip＆Legs 19:30-20:15 北谷
- ■映像(予約不要) 定員10名■ GroupPower 20:45-21:30

プール
- ■ 定員60名 ■
- アクアシェイプ 10:00-10:30 中村 久美子
- クロール・背泳ぎ（入門）10:40-11:00
- ★REBORNS School（有料レッスン）11：15-12：15
- 平泳ぎ・バタフライ（応用）12:35-12:55
- ★スイムスクール（有料レッスン）13:00-14:00 初級・中級 ※別途チラシ参照
- キッズスクール 14:20-19:40
- クロール・背泳ぎ（入門）20:00-20:20
- スイムトレーニング45 20:30-21:15

木曜日

スタジオA
- 通常営業開始 8:00
- ラジオ体操 8:15-8:30
- ■Web予約 定員45名■ トラディショナルヨーガ 9:00-9:45 野村 真紀
- ■Web予約 定員45名■ ボディデザインピラティス 10:00-10:45 玉木 ひとみ
- ■Web予約 定員35名■ ZUMBA GOLD 11:00-11:45 稲生 沙代
- ■Web予約 定員35名■ ZUMBA 12:00-12:45 稲生 沙代
- ■Web予約 定員35名■ GroupCentergy 13:00-13:45 玉木 ひとみ
- ■Web予約 定員45名■ ボディデザインピラティス 14:00-14:30 玉木 ひとみ
- キッズバレエ キッズ 16:30-17:25
- キッズバレエ ジュニア 17:30-18:25
- ■Web予約 定員28名■ Group Blast 19:15-20:00 玉木 陽
- ■Web予約 定員35名■ Group Fight 20:15-21:00 玉木 陽
- ■Web予約 定員35名■ Group Groove 21:15-22:00 玉木 陽

通常施設利用 22：50まで

スタジオB
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupCentergy 9:00-9:45
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人 典子
- ■映像(予約不要) 定員10名■ GroupPower 11:45-12:15
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupFight 12:30-13:00
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupGroove 13:15-13:45
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupFight 14:00-14:45
- キッズ ストリートダンス リトル 17:00-17:55
- キッズ ストリートダンス キッズ 18:00-18:55
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 19:30-20:15 KURISU
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Advance 20:30-21:15 KURISU

プール
- ■ 定員60名 ■
- アクアシェイプ 10:00-10:30 田中 ひとみ
- ■ 定員60名 ■
- アクアシェイプ 10:40-11:10 田中 ひとみ
- ★REBORNS School（有料レッスン）11：30-12：30
- ■ 定員20名 ■ フィンスイム 12:35-12:55
- ★スイムスクール（有料レッスン）13:00-14:00 中・上級 ※別途チラシ参照
- スイムトレーニング 14:05-14:35
- キッズスクール 15:20-19:40
- アクアシェイプ 19:45-20:15 山本 恵子 ■定員60名■
- ★スイムスクール（有料レッスン）20:20-21:20 上級 ※別途チラシ参照

土曜日

スタジオA
- 通常営業開始 8:00
- ■Web予約 定員45名■ 太極拳 9:00-9:45 中川 友
- ■Web予約 定員35名■ ZUMBA 10:00-10:45 水本 純子
- ■Web予約 定員35名■ GroupFight 11:00-11:45 北谷
- ■Web予約 定員45名■ ボディデザインピラティス 12:00-12:45 玉木 ひとみ
- ■Web予約 定員45名■ トラディショナルヨーガ 13:15-13:45 AUM
- ■Web予約 定員28名■ GroupPower 14:00-14:45 宗像
- キッズチアダンス リトル 15:00-15:55
- キッズチアダンス キッズ 16:00-16:55
- キッズチアダンス ジュニア 17:00-17:55

通常施設利用 19：50まで

スタジオB
- ミライク キッズ 9:00-9:55
- ミライク キッズ 10:00-10:55
- ミライク ジュニア 11:00-11:55
- ミライク ジュニア 12:00-12:55
- ■Web予約 定員20名■ エンジョイエアロ 13:20-13:50 江本 いそ子
- ■フルレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 15:00-15:45 蔵人
- ■フルレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Waist 16:00-16:45 蔵人
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupGroove 17:15-18:00
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupFight 18:15-19:00

プール
- キッズスクール 8:10-10:30
- ベビースイミング 10:50-12:00 4ヶ月～満3歳で迎える3月末まで
- マスターズサークル 12:00-13:00 有料・登録制
- キッズスクール 13:00-19:20

日曜日

スタジオA
- 通常営業開始 8:00
- ミライク RUN 8:15-9:15
- ベビーミライク 9:30-10:20 有料・登録制
- ■Web予約 定員45.35名■ トラディショナルヨーガ（4/5）林山幹（4/12.19）キヨミ GroupFight（4/26）玉木陽 10:45-11:30
- ■女性専用Web予約 定員4名■ VOLTBOX 11:45-12:15 石西
- ■Web予約 定員7名■ VOLTBOX 12:30-13:00 石西
- ■Web予約 定員28名■ GroupPower 13:15-14:00 土居
- ■Web予約 定員35名■ GroupFight 14:15-15:00 土居
- ■Web予約 定員28名■ GroupBlast 15:15-16:00 宗像
- ■Web予約 定員20名■ TOBIPPA ビギナークラス 16:15-16:30 宗像
- ■Web予約 定員20名■ TOBIPPA 16:45-17:15 宗像

スタジオB
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 8:30-9:15 野村 真紀
- ■Web予約 定員20名■ 4/5休講 ZUMBA（4/12.19）キヨミ GroupGroove（4/26）玉木陽 9:45-10:30
- ミライク キッズ 11:00-11:55
- ミライク ジュニア 12:00-12:55
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 13:20-14:05 瀧本
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Hip＆Legs 14:20-15:05 瀧本
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ Reformer Pilates Total Advance 15:30-16:15 玉木 ひとみ

こちらのクラスは入会して一年未満の方対象のクラスです。

プール
- キッズスクール 8:10-11:30
- ■ 定員20名 ■ フィンスイム 13:10-13:30
- キッズスクール 14:00-16:00
- スイムトレーニング 16:10-16:40

通常施設利用 18：50まで

スタジオプログラム注意事項

■スタジオレッスンについて
・全クラス【WEB予約制】となっております。※映像レッスンは除く
WEB予約には事前の登録が必要です。
・WEB予約可能枠数は8枠・6枠
（1枠消化で新たに予約可です。）
ゴールド会員の方は12枠予約可能です。
・WEB予約開始時間は21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開
例)6/9(水)20:15⇒6/30(水)20:15までに終了するレッスンを公開
・WEB予約キャンセル締め切りは、レッスン開始30分前です。
・整理券の配布はございません。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
インストラクターに予約画面を提示してご入場ください。
・スタジオ内では予約した番号の場所にてレッスンのご参加をお願いいたします。
・急な休講・変更がある場合がございます。
■映像レッスンについて
・WEB予約は不要です。レッスン開始前にスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。

Web予約 定員10名　こちらの色はルフレ会員、女性専用クラスです。

黄色枠は、レッスン内容時間・担当者変更となります。

青色枠は、無料サークルとなります。ご参加希望の方はフロントにて登録が必要です。

アクアプログラム注意事項

フリー遊泳日:毎月10日・20日・30日

【フリー遊泳日とは？】
※**有料スクール及びイベント関係以外のレッスンは全て休講となります。**
（アクアダンス・アクアシェイプ・T-Crush・Liquid YOGA Latin も休講となります。）
【その他】
● 定員制のプログラムは参加方法が異なる場合がございます。
● 都合により担当インストラクターが変更になる場合がございます。
● 祝日は、19時以降終了のプログラムが休講となります。
● 記載のプログラム以外にSEICA・KAICA(パーソナル）を実施する可能性がございます。ご了承ください。