2026年5月GWスケジュール　メガロス上永谷

MEGALOS　KAMINAGAYA　Time Line For Studio & Aqua

5/2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

■Web予約 定員28名■
GroupBlast
15:00-15:45
宗像

■Web予約 定員20名■
TOBIPPA
16:00-16:30
宗像

通常施設利用　19：50まで

スタジオB

ミライク
キッズ
無料体験
9:00-9:55

ミライク
ジュニア
無料体験
10:00-10:55

■ルフレ会員のみ 定員10名■
Reformer Pilates
Total Basic
11:30-12:15
蔵人

■Web予約 定員20名■
エンジョイエアロ
13:20-13:50
江本　いそ子

■ルフレ会員のみ 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

■ 定員20名 ■
フィンスイム
13:10-13:30

スイムトレーニング
16:10-16:40

5/3日曜日

スタジオA

通常営業開始　8:00

■Web予約 定員35名■
GroupGroove
9:45-10:30
林山

■Web予約 定員35名■
GroupCentergy
10:45-11:30
林山

■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

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。

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

ミライク
キッズ
無料体験
11:00-11:55

ミライク
ジュニア
無料体験
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

プール

■ 定員20名 ■
フィンスイム
13:10-13:30

スイムトレーニング
16:10-16:40

5/4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■
リトモス
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

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
瀧本

■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

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

5/5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

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■
ボルトブラ
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

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

5/6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

■ 定員15名 ■
★REBONS FIT
シニアスクール
（有料レッスン）
9:00-10:00

■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

■有料レッスン 定員35名■
GroupFight
12:15-13:00
津川

■有料レッスン 定員18名■
TOBIPPA
13:20-13:50

TOBIPPA
13:55-14:25
北谷＆宗像

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

スタジオB

■映像(予約不要) 定員20名■
GroupCentergy
8:30-9:15

■ルフレ会員のみ 定員10名■
Reformer Pilates
Total Basic
9:45-10:30
北谷

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

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

通常施設利用　18：50まで