



2026年シルバーウィークスケジュール

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio & Aqua

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio & Aqua																					
	9/21 月曜日				9/22 火曜日				9/23 水曜日												
	スタジオA	スタジオB	ホットヨガスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨガスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨガスタジオ	プール									
8:00	通常営業開始 8:00				通常営業開始 8:00				通常営業開始 8:00				8:00								
8:30	ラジオ体操 8:15-8:30	■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 ■ ホットヨーガベーシック 9：30-10：15 野村 真紀	■ 定員60名 ■ Liquid YOGA Latin 9:55-10:40 田中 ひとみ	ラジオ体操 8:15-8:30	■映像(予約不要) 定員20名 ■ ■Web予約 定員35名 ■ ZUMBA 9:10-9:40 KAYO	■Web予約 定員25名 ■	■ 定員60名 ■ アクアダンス 10:10-10:40 中村 久美子	ラジオ体操 8:15-8:30	■Web予約 定員20名 ■ GroupGroove 9:45-10:30 林山	■ 定員60名 ■ アクアシェイプ 10:00-10:30 中村 久美子	■ 定員60名 ■ クロール・背泳ぎ（入門） 10:40-11:00	8:30								
9:00																			9:00		
9:30																					9:30
10:00	■Web予約 定員45名 ■													■Web予約 定員45名 ■	■Web予約 定員25名 ■		■Web予約 定員45名 ■				10:00
10:30	フラダンス 10:15-11:00 Natsumo	■ルフレ会員のみ 定員10名 ■ Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人	■ルフレ会員のみ 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック 10：45-11：30 野村 真紀	★REBORNS School （有料レッスン） 10：50-11：50	シェイプファイン 9:55-10:25 KAYO	ボルトプラ 9:45-10:30 早川 嘉一郎	■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ 11：00-11：45 KAYO	■ 定員60名 ■ 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	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 ■ ■有料レッスン 定員27名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガリセット骨盤 12：00-12：45 高橋 春子	★REBORNS School （有料レッスン） 11：15-12：15	10:30							
11:00	■Web予約 定員35名 ■				ヴォーカリズム 10:45-11:30 張 ひろみ	フリースタイル 10:45-11:15 早川 嘉一郎								■Web予約 定員24名 ■ ■Web予約 定員20名 ■				11:00			
11:30	リトモス 11:15-12:00 小原 純子	■無料 登録制 ■ Life&サークル 11:40-12:10 ランニング			■Web予約 定員45名 ■ ハーモニズム 11:45-12:15 張 ひろみ	GroupGroove 11:30-12:00								■Web予約 定員20名 ■					11:30		
12:00	■Web予約 定員45名 ■				■有料レッスン 定員35名 ■	■Web予約 定員20名 ■								日本泳法 第1・第3火曜日 12：00-13：00	■有料レッスン 定員27名 ■	■映像(予約不要) 定員20名 ■	■ 予約制 定員10名 ■	平泳ぎ・バタフライ（応用） 12:35-12:55	12:00		
12:30	トラディショナルヨーガ 12:15-13:00 野村 真紀	■映像(予約不要) 定員10名 ■ GroupPower 12:30-13:00		★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	GroupFight 12:30-13:30 玉木 陽	ピラティス 12:30-13:15 長内		★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	GroupBlast 12:15-13:00 林山&宗像	GroupGroove 12:15-13:00			12:30								
13:00	■Web予約 定員35名 ■	■映像(予約不要) 定員20名 ■					■Web予約 定員20名 ■								13:00						
13:30	シェイプファイン 13:15-14:00 KAYO	GroupGroove 13:15-14:00					コンディショニング 13:30-14:00 長内				■有料レッスン 定員19名 ■	■無料 登録制 ■	■ 予約制 定員10名 ■	★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	13:30						
14:00	■有料レッスン 定員34名 ■					■有料レッスン 定員27名 ■					■有料レッスン 定員19名 ■	■無料 登録制 ■	■ 予約制 定員10名 ■		14:00						
14:30	GroupFight 14:15-15:00 土居&北谷		■ルフレ会員のみ 定員10名 ■ ホットリフレ 14：30-15：15 KAYO	キッズ スクール 15:20-19:40	GroupPower 14:00-14:45 宗像&土居			平泳ぎ・バタフライ（入門） 14:05-14:25	TOBIPPA 14:05-14:35 北谷&宗像	GroupFight 14:15-15:00	■映像(予約不要) 定員20名 ■	キッズ スクール 14:20-19:40	14:30								
15:00						■女性専用Web予約 定員4名 ■ ■ルフレ会員 定員3名 ■	VOLTBOX 15:15-15:45 宗像		スイムトレーニング 14:30-15:00					15:00							
15:30															15:30						
16:00	キッズチアダンス リトル 15:30-16:25									キッズチアダンス リトル 15:30-16:25					16:00						
16:30		ミライク キッズ 16:00-16:55			キッズチアダンス リトル 16:00-16:55	キッズ ストリートダンス リトル 16:00-16:55		キッズ スクール 15:20-19:40		ミライク キッズ 16:00-16:55		キッズ スクール 14:20-19:40	16:30								
17:00	キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25				キッズチアダンス キッズ 17:00-17:55	キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55				キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25	ミライク ジュニア 17:00-17:55			17:00							
17:30		ミライク ジュニア 17:00-17:55								キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25					17:30						
18:00	キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25				キッズチアダンス ジュニア 18:00-18:55	キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:55					ミライク RUN 18:00-18:55				18:00						
18:30													18:30								
19:00													19:00								
24時間プラン会員様以外 プール利用時間18:30 /マシンジム利用時間18:50 / チェックアウト時間19:00																					