MEGALOS

2026年シルバーウィークスケジュール　メガロス上永谷

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio & Aqua

9/21 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
- ■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
- ■有料レッスン 定員34名■ GroupFight 14:15-15:00 土居＆北谷
- 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 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

ホットヨガスタジオ

- ■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
- ■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
- ■ルフレ会員のみ 定員10名■ ホットリフレ 14：30-15：15 KAYO

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

9/22 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 百瀬 浩一
- ■Web予約 定員45名■ ハーモニズム 11:45-12:15 百瀬 浩一
- ■有料レッスン 定員35名■ GroupFight 12:30-13:30 玉木 陽
- ■有料レッスン 定員27名■ GroupPower 14:00-14:45 宗像＆土居
- ■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
- 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 11:30-12:00
- ■Web予約 定員20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 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

ホットヨガスタジオ

■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ 11：00-11：45 KAYO

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 12：00～12：20
- ★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

9/23 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
- ■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27名■ GroupBlast 12:15-13:00 林山＆宗像
- ■有料レッスン 定員19名■ TOBIPPA 13:30-14:00 TOBIPPA 14:05-14:35 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

- ■Web予約 定員20名■ GroupGroove 9:45-10:30 林山
- ベビーミライク 11:00-11:50 有料・登録制
- ■映像(予約不要) 定員20名■ GroupGroove 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

ホットヨガスタジオ

- ■ 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
- ■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック 13：30-14：15 林山

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

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