



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

MEGALOG 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 ■ GroupCentergy 8:45-9:30	■Web予約 定員10名 ■ ホットリフレ 11:00-11:45 KAYO	■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 ■ アクアシェイブ 10:00-10:30 中村 久美子	8:30							
9:00	■Web予約 定員24名 ■ ボールコンディショニング 10:15-10:55 津川				■ルフレ会員のみ 定員10名 ■ Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人				■Web予約 定員35名 ■			■Web予約 定員35名 ■	ZUMBA 9:10-9:40 KAYO	■Web予約 定員25名 ■	■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45名 ■	クロール・背泳ぎ(入門) 10:40-11:00	9:00
9:30												■Web予約 定員45名 ■							■Web予約 定員45名 ■
10:00	■Web予約 定員35名 ■	■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 ■	★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	ボルトブラ 9:45-10:30 早川 嘉一郎	■Web予約 定員10名 ■	■定員60名 ■	■Web予約 定員24名 ■	ベビーミラク 11:00-11:50 有料・登録制	★REBORNS School (有料レッスン) 11:15-12:15	10:30							
10:30					■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20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	11:00		
11:00	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	ウォーカリズム 10:45-11:30 百瀬 浩一	フリースタイル 10:45-11:15 早川 嘉一郎	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	11:30							
11:30					■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20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	12:00		
12:00	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	ハーモニズム 11:45-12:15 百瀬 浩一	GroupGroove 11:30-12:00	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	12:30							
12:30					■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20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	13:00		
13:00	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	GroupFight 12:30-13:30 玉木 陽	ピラティス 12:30-13:15 長内	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	13:30							
13:30					■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20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	14:00		
14:00	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	コンディショニング 13:30-14:00 長内	GroupPower 14:00-14:45 宗像 & 土居	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	14:30							
14:30					■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20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	15:00		
15:00	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	キッズチアダンス 15:30-16:25	キッズ ストリートダンス 16:00-16:55	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	15:30							
15:30					■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20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	16:00		
16:00	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	キッズチアダンス 16:00-16:55	キッズ ストリートダンス 17:00-17:55	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	16:30							
16:30					■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20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	17:00		
17:00	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	キッズチアダンス 17:00-17:55	キッズ ストリートダンス 18:00-18:55	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	17:30							
17:30					■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20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	18:00		
18:00	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	■Web予約 定員35名 ■	■Web予約 定員45名 ■	キッズチアダンス 18:00-18:55	キッズ ストリートダンス 19:00-19:40	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	18:30							
18:30					■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20名 ■	■Web予約 定員24名 ■	■Web予約 定員20名 ■	■Web予約 定員10名 ■	■Web予約 定員20名 ■	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												19:00						