2026年11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
津川

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

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
Hip&Legs
19:30-20:15
北谷

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

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。

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
9:00-9:45
KAYO

■Web予約 定員35名■

シェイプファイン
10:00-10:30
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5名■

VOLTBOXビギナークラス
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

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

■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10名■

GroupPower
20:30-21:00

奇数月
GroupPower
偶数月
GroupCentergy

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

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28名■

GroupPower
12:00-12:.30
宗像

■Web予約 定員35名■

Group Groove
12:45-13:15
林山

■Web予約 定員35名■

Group Centergy
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

■Web予約 定員7名■

VOLTBOXビギナークラス
21:30-21:50
宗像

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

■映像(予約不要) 定員10名■

GroupBlast
19:30-20:15

■映像(予約不要) 定員20名■

GroupFight
20:30-21:00

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

■ 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■

ボディデザインピラティス
9:00-9:45
遠藤 孝子

■Web予約 定員45名■

ベルヴィックストレッチ
10:00-10:45
遠藤 孝子

■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

スタジオB

■映像(予約不要) 定員20名■

GroupFight
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

■ルフレ会員のみ 定員10名■

Reformer Pilates
Total Advance
11:30-12:15
玉木 ひとみ

■映像(予約不要) 定員20名■

GroupFight
12:45-13:15

■映像(予約不要) 定員20名■

GroupGroove
13:30-14:00

■映像(予約不要) 定員20名■

GroupFight
14:15-15:00

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45名■

ボディデザインピラティス
11:00-11:45
玉木 ひとみ

■Web予約 定員35名■

GroupFight
12:00-12:45
北谷

■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

24時間プラン会員様以外　プール利用時間19:30　/
マシンジム利用時間19:50　/　チェックアウト時間20:00

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？】
※<u>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。</u>
（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。

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

■ルフレ会員のみ 定員10名■

Reformer Pilates
Total Basic
14:30-15:15
蔵人

■ルフレ会員のみ 定員10名■

Reformer Pilates
Waist
15:30-16:15
蔵人

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
8:15-9:10

ベビーミライク
9:30-10:20
有料・登録制

■Web予約 定員35名■

GroupCentergy
10:45-11:30
林山

■女性専用Web予約 定員5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
16:15-16:45
宗像

■Web予約 定員20名■

TOBIPPA ビギナークラス
17:00-17:15
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。

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

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。
・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。

黄色枠は、レッスン内容時間・担当者変更となります。

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。

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。

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■

GroupGroove
9:45-10:30
林山

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

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

クラス名	時間	強度	難度	内容
«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム				
ZUMBA	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ
ZUMBA	45分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ
ZUMBA GOLD	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたやさしいダンスフィットネスエクササイズ
TOBIPPA	30分	★★	★★	トランポリンと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス
«MOSSA» その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム				
Group Power	30分	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス
Group Power	45分	★★★	★★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス
Group Fight	30分	★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
Group Fight	45分	★★★	★★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
Group Blast	30分	★★	★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス
Group Blast	45分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス
Group Groove	30分	★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
Group Groove	45分	★★	★★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
Group Centergy	30分	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス
Group Centergy	45分	★★★	★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます				
トラディショナルヨーガ	30分	★	★	伝統的なアーサナを楽しみます
トラディショナルヨーガ	45分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
パワーヨーガ	45分	★★	★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます
美脊柱ヨーガ	30分	★	★★	ストレッチポールを使用し、ヨーガのポーズを行いながら、ほぐす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます				
ボディデザインピラティス	30分	★★	★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます
ボディデザインピラティス	45分	★★	★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます
«VOLTシリーズ»『暗闇』×『音楽』				
VOLTBOX	20分	★★	★	暗闇の中、サンドバックと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。
VOLTBOX	30分	★★	★	暗闇の中、サンドバックと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。
«インナーパワー» 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます				
太極拳	45分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、 健康増進にも効果的なクラス
«その他のプログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム				
ペルヴィックストレッチ	45分	★	★★	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス
«その他のプログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム				
ヴォーカリズム	45分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法 を身につけるクラス
ハーモニズム	30分	★	★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやポピュラーな曲を歌うことで正しい発語（発音） を身につけるクラス

クラス名	時間	強度	難度	内容
«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
フラダンス	45分	★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます
ボルドブラ	45分	★★	★	音楽に合わせてバレエを基本としたダンスを行い 姿勢維持、筋力・柔軟性向上に効果のあるプログラム
フリースタイル	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
リトモス	45分	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム
«コーディネーション» 様々なエクササイズで体の調整を行います				
GRID™	30分	★	★	筋膜リリースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
ウェーブリング	30分	★	★	ウェーブリングを使用して筋膜リリースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
シェイプファイン	30分	★★	★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整を行い、美しい姿勢を作るクラス
シェイプファイン	45分	★★	★★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整を行い、美しい姿勢を作るクラス