MEGALOS　11/8改訂　2026年12月　メガロス上永谷

ZUMBA　RMX　BLAST　POWER　fight　CENTERGY

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

GroupFight （1.3週目） GroupPower （2.4週目） 20:35-21:20 土居

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■

ボルトプラ 9:50-10:35 早川　嘉一郎

■Web予約 定員25名■

フリースタイル 10:50-11:20 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

■映像(予約不要) 定員20名■

GroupFight 19:30-20:15

■映像(予約不要) 定員20名■

GroupCentergy 20:30-21:00

奇数月 GroupPower 偶数月 GroupCentergy

### プール

1日　アクアダンス（中村） 10：10～10：40
8日　ゆっくり歩行20 10：10～10：30
15日　15周年イベント 10：10～10：40
22日　ゆっくり歩行20 10：10～10：30

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

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35名■

美容柱ヨーガ 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

2日　アクアシェイプ（中村） 10：00～10：30
9日　スマイルアクアダンス 10：00～10：30
16日　15周年イベント 10：00～10：30
23日　スマイルアクアダンス 10：00～10：30

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 Back＆Arms 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

### 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

**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？】

※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。

（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。

## 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。

### 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

キッズ スクール 13:00-19:20

**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。

| 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、<br>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<br>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）<br>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<br>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<br>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 |