2025年11月スタジオ・アクアスケジュール

ZUMBA　Latin Express con Salsa　MEGADANZ　CENTERGY　BLAST　fight　POWER　groove

店舗情報	メガロス三鷹	
■営業時間	火曜日～金曜日	9:30-23:00
	土曜日	9:30-21:00
	日曜日・祝日	9:30-20:00
■休館日	毎週月曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS

MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua

営業開始 9：30

火曜日

スタジオA
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 西村 知里
- 【定員制】40名 ラテンパシオン 10:45-11:30 石関 みどり
- 【定員制】35名 ボディデザイン ピラティス 11:45-12:15 石関 みどり
- 【定員制】35名 オリジナルコンディショニング 12:30-13:15 金子 智恵
- 【定員制】35名 トラディショナルヨーガ 13:30-14:00 岸川 ゆき
- 【定員制】40名 MEGADANZ 14:20-15:05 岸川 ゆき
- 【定員制】15名 【女性専用】 VOLTBOX 15:30-16:00 谷山 龍平
- ミライクRUN スクール 17:30-18:30
- 【定員制】35名 バーニングステップ 19:00-19:30 小田 忠明
- 【定員制】30名 TOBIPPA 20:00-20:30 田中 梢太
- 【定員制】40名 Group Groove 20:50-21:35 小坂 仁美

スタジオB
- 【定員制】32名 フラダンス 10:00-10:40 林 啓子
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 10:55-11:25 西村 知里
- 【定員制】12名 ¥ REBORNS スクール 11:45-12:45
- 【定員制】27名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 13:30-14:00 西澤 竜一
- 【定員制】27名 歌ってMOVE 14:15-14:45 原田 征哉
- 【定員制】27名 GroupFight 15:05-15:35 原田 征哉
- キッズ空手 スクール ［キッズ］ 16:30-17:30
- キッズ空手 スクール ［ジュニア］ 17:35-18:35
- 【定員制】27名 ストレッチポール 19:20-19:35 ★予約不要
- 【定員制】32名 1.3週目 トラディショナルヨーガ 2.4週目 パワーヨーガ 5週目 美脊柱ヨーガ 19:50-20:35 小田 忠明
- 【登録制】 ボディメイクサークル 20:50-21:20

ルフレスタジオ
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 10:10-10:55 ayumi 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 11:15-12:00 ayumi 🧦
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガリセット 肩こり 13:15-14:00 原田 正美
- 【定員制】20名 ♥ ホットスタイル ピラティス 14:30-15:15 福永 恭子
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ベーシック 19:15-20:00 金子 知弘
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガリセット 冷え むくみ 20:30-21:15 miyukichi

プール
- クロール・背泳ぎ（入門） 12:50-13:10(定員24名)
- アクアダンス （定員48名） 13:15-13:45 米田 幹子
- ¥ パーソナルレッスン 14:00-14:30
- ¥ パーソナルレッスン 14:30-15:00
- ¥ マスターズサークル 20:30-21:30

水曜日

スタジオA
- 【定員制】35名 ヒーリング アロマヨーガ 10:00-10:45 高屋 由紀子
- 【定員制】40名 リピュアウォーク 11:05-11:35 新井 公久枝
- 【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:55-12:25 御手洗 香代
- 【定員制】40名 ハーモニズム 12:40-13:10 御手洗 香代
- 【定員制】35名 美曲線ヨーガ 13:35-14:05 美宅 玲子
- 【定員制】40名 ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子
- 【定員制】40名 FITHOP 15:30-16:00 小山 江里子
- ミライクRUN スクール 17:30-18:30
- 【登録制】 ボディメイクサークル 19:30－20:00
- 【定員制】35名 Group Blast 20:20-20:50 小松 明日美
- 【定員制】35名 Group Centergy 21:10-21:55 小松 明日美

スタジオB
- 【定員制】27名 ラテンエクスプレス コンサルサ 10:10-10:40 中島 範子
- 【定員制】32名 太極拳 11:00-11:30 増岡 美奈江
- ¥ 太極拳 11:40-12:10 増岡 美奈江
- 【定員制】21名 バレエ～バーレッスン～ 12:40-13:10 KAKO
- 【定員制】21名 バレエ 13:25-13:55 KAKO
- 【定員制】32名 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 美宅 玲子
- キッズバレエ スクール ［リトル］ 16:00-17:00
- キッズバレエ スクール ［ベーシック］ 17:00-18:00
- 🎥 【映像】 Group Groove45 19:30-20:15
- 【定員制】27名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 20:45-21:15 万里
- ¥ ハウスダンススクール 21:30-22:30 万里

ルフレスタジオ
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ベーシック 11:45-12:30 松村 絵葉
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ベーシック 13:30-14:30 房枝
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 19:30-20:15 中條 奏美 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 20:35-21:20 中條 奏美 🧦

プール
- 平泳ぎ・バタフライ（入門） 11:35-11:55(定員24名)
- ¥ スイムスクール 12:00-13:00 初級 中上級
- Liquid YOGA （定員48名） 13:30-14:00 森 裕子
- アクアダンス （定員48名） 14:05-14:35 森 裕子

木曜日

スタジオA
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄
- 【定員制】40名 バーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄
- 【定員制】40名 DanSing® 11:40-12:10 高木 愛澄
- 【定員制】35名 Group Power 12:25-12:55 Obi
- 【定員制】35名 バーニングステップ 13:15-14:00 松原 恵子
- 【定員制】40名 Group Groove 14:15-14:45 小坂 仁美
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:00-15:30 長谷川 なごみ
- キッズ チアリーディング スクール ［キッズ］ 16:30-17:30
- キッズ チアリーディング スクール ［ジュニア］ 17:30-18:30
- 【定員制】20名 VOLTBOX 19:30-19:50 金澤 匠
- 【定員制】35名 Group Power 20:10-20:55 RYUJI
- 【定員制】 隔週MOSSAレッスン 21:15-22:00 RYUJI

スタジオB
- 【定員制】32名 健美操 9:50-10:35 菊池 久美
- メガロスミライク ［ベビー］ 11:00-11:45
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:10 舛川 朝子
- 【定員制】32名 ペルヴィックストレッチ 13:30-14:00 小松 明日美
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:25-14:55 浅賀 麻実
- メガロスミライク ［キッズ］ 16:45-17:45
- メガロスミライク ［ジュニア］ 17:45-18:45
- 【定員制】27名 FITHOP 20:15-21:00 小山 江里子
- 🎥 【映像】 Group Centergy30 21:15-21:45

21:15-22:00枠は、隔週レッスンです。
レッスンにより定員が異なります。
奇数週：Group Blast
定員35名
偶数週：Group Groove
定員40名

ルフレスタジオ
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ リセット骨盤 (中温クラス) 10:45-11:30 上野 瑞恵
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 12:30-13:15 小坂 仁美 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 13:35-14:20 知久 怜奈 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Hip & Legs45 】 14:40-15:25 知久 怜奈 🧦
- 【定員制】20名 ♥ ホットストレッチ 19:15-19:45
- 【定員制】20名 ♥ ホットスタイル ピラティス 20:15-21:00 山路 陽子

プール
- アクアダンス （定員48名） 11:00-11:30 米田 幹子
- スイムスクール 12:00-13:00 中上級
- スイムトレーニング （定員24名） 13:15-13:45
- ¥ パーソナルレッスン 13:45-14:15
- ¥ パーソナルレッスン 19:30-20:00
- スイムトレーニング （定員24名） 20:10-20:55
- ¥ スイムスクール 21:00-22:00 初中級 上級

【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】／【施設：23:00 CLOSE】

金曜日

スタジオA
- 【定員制】40名 ナニ アロハ 9:55-10:25 木村 淳
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:40-11:10 木村 淳
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:25-11:55 秋野 朝美
- 【定員制】35名 バーニングステップ 12:10-12:40 秋野 朝美
- 【定員制】27名 ウェーブリング 13:00-13:10 ★予約不要
- 【定員制】40名 ZUMBA 13:30-14:15 IZUMI
- 【定員制】30名 TOBIPPA 14:35-15:05 知久 怜奈
- メガロス × ETC キッズダンス ［リトル］ 16:30-17:30
- メガロス × ETC キッズダンス ［キッズ］ 17:30-18:30
- 【定員制】30名 TOBIPPA 19:40-20:10 木坂 碧
- 【登録制】 ボディメイクサークル 20:30－21:00
- 【定員制】40名 Group Fight 21:15-22:00 木坂 碧

スタジオB
- 【定員制】32名 太極拳 9:50-10:20 増岡 美奈江
- 【登録制】 健康サークル 10:35－11:05
- メガロスミライク ［ベビー］ 11:20-12:05
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:15 大山 幸子
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 13:30-14:15 大山 幸子
- 【定員制】27名 ストレッチポール 14:45-14:55 ★予約不要
- メガロスミライク ［キッズ］ 16:00-17:00
- メガロスミライク ［ジュニア］ 17:00-18:00
- 🎥 【映像】 Group Groove45 19:40-20:25
- 🎥 【映像】 Group Centergy45 20:45-21:30

ルフレスタジオ
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ベーシック 11:45-12:45 岸川 ゆき
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 19:30-20:15 宮崎 亜弥 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 20:35-21:20 山中 美里 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Stretch flow30 】 21:35-22:05 山中 美里 🧦

プール
- スイムスクール 12:00-13:00 初級 上級
- ¥ パーソナルレッスン 13:00-13:30
- T-crush30(奇数週) アクアダンス(偶数週) （定員48名） 13:35-14:05 荻尾
- クロール・背泳ぎ（応用） 14:10-14:30（定員24名）
- ¥ パーソナルレッスン 14:30-15:30
- ¥ パーソナルレッスン 19:30-20:00
- ¥ スイムスクール 20:00-21:00 初級 中級
- スイムトレーニング （定員24名） 21:05-21:35

土曜日

スタジオA
- キッズスクール 10:00-11:00
- 【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho
- 【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 谷山 龍平
- 【定員制】15名 【女性専用】 VOLTBOX 13:10-13:40 谷山 龍平
- 【定員制】40名 Group Fight 14:00-14:45 Obi
- 【定員制】40名 Group Groove 15:00-15:45 小坂 仁美
- 【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO
- 【定員制】35名 Group Blast 17:05-17:50 宮崎 亜弥

スタジオB
- メガロスミライク ［ジュニア］ 9:00-10:00 ［キッズ］ 10:00-11:00 ［キッズ］ 11:00-12:00 ［キッズ］ 12:00-13:00
- 【映像】 Group Centergy30 13:15-13:45
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:15-14:45 MARIKO
- メガロスミライク ［キッズ］ 15:00-16:00
- メガロスミライク ［ジュニア］ 16:00-17:00
- ミライクRUN スクール 17:00-18:00

ルフレスタジオ
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ベーシック 10:30-11:15 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガリセット 骨盤 11:40-12:25 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ♥ ホットスタイルピラティス 13:00-13:45 MARIKO
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 14:45-15:30 駒形 澄枝 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 15:50-16:35 油原 史奈 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 17:00-17:45 油原 史奈 🧦

プール
- アクアアドバンス （定員48名） 11:30-12:00 山路 陽子
- ¥ マスターズサークル 12:05～13:05

【マシンジム・プール：20:50 CLOSE】／【施設：21:00 CLOSE】

■ プールについて

・プールは毎月5の倍数日（5・10・15・20・25・30日）にフリー遊泳日となりますので、ファン系（アクア）・有料レッスン・スクール以外は休講となります。(キッズスクールは通常どおり実施します。)
・パーソナルレッスンまたはイベントレッスンでコースを使用する場合がございます。予めご了承下さい。
・スイムパーソナル（￥6,050(税込)/30分）、スイムスクール（月会費）は別途事前の申込が必要となります

■ ¥ マークがついているクラスについて

・有料制のクラスです。　※別途、参加料金が必要となります。

■ ルフレスタジオ について

・換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。
・ルフレスタジオはルフレ会員様専用のクラスです。参加ご希望の際は、ルフレ会員へご登録お願いします。（有料）
・マシンピラティスご参加の際は、マシンピラティスのクラスは、滑り止め付き靴下の着用が必須です。

日曜日

スタジオA
- 【定員制】35名 ボディデザイン ピラティス 9:50-10:35 原田 正美
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:50-11:30 松原 恵子
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:45-12:15 松原 恵子
- 【定員制】40名 MEGADANZ 12:30-13:15 岸川 ゆき
- 【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 13:30-14:10 岸川 ゆき
- 【定員制】40名 Group Fight 14:30-15:15 木坂碧
- 【定員制】30名 TOBIPPA 15:30-16:00 木坂 碧
- 【定員制】35名 Group Power 16:15-17:00 宮崎 亜弥

スタジオB
- メガロスミライク ［ジュニア］ 9:00-10:00 ［キッズ］ 10:00-11:00 ［キッズ］ 11:00-12:00 ［ジュニア］ 12:00-13:00
- 【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 13:50-14:20 浅見 由紀子
- 【定員制】32名 パワーヨーガ 14:35-15:05 岸川 ゆき
- 【登録制】 1・3週目 ランニング 2・4週目 ウォーキング 15:25－15:55
- 🎥 【映像】 Group Groove30 16:10-16:40
- 🎥 【映像】 Group Centergy45 17:00-17:45

ルフレスタジオ
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 10:00-10:45 寺田 有希 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Hip & Legs45 】 11:15-12:00 岸川 ゆき 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 12:30-13:15 宮崎 亜弥 🧦
- 【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 13:35-14:20 永森 明穂 🧦
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ベーシック 15:45-16:30 松村 絵葉
- 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ウエストシェイプ（中温） 16:50-17:35 松村 絵葉

プール
- アクアシェイプ （定員48名） 10:45-11:15 寺本 強
- ¥ スイムスクール 17:00-18:00 マスターズクラス

【マシンジム・プール：19:50 CLOSE】／【施設：20:00 CLOSE】

- ■ 初めての方も安心してご参加できるクラス
- ■ 内容や担当者、時間等に変更があるクラス
- 🎥 フィットネスシアター(映像レッスン) 先着順でご参加できるクラス
- ♥ ルフレスタジオはルフレ会員様専用クラス
- 🧦 Reformer Pilatesは滑り止めの靴下着用必須クラス

＜全レッスンWEB予約制＞
スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く

＜運用ルール＞
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。

＜その他＞
・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。
・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
・映像レッスンは先着順での入場となります。レッスン開始時間までにスタジオへお越しください。