2026年5月スタジオ・アクアスケジュール

※変更となる可能性もございます

ZUMBA fitness / Latin Express con Salsa / MEGA DANZ / 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

火曜日

スタジオA

営業開始 9：30

【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
ビクティス
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

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
[ビギナー]TOBIPPA
19:45-20:00
佐崎 海音

【定員制】30名
TOBIPPA
20:15-20:45
佐崎 海音

【定員制】40名
Group Groove
21:00-21:45
中村 えみり

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
ビクティス
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
15:10-15:40
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

★予約不要

【定員制】27名
ストレッチポール
19:20-19:35

【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 美神柱ヨーガ
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
【 Hip & Legs45 】
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

ベビースクール
10:15～11:15

※2コース同時

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

キッズスクール
15:10～18:30

※ウォーキングコース
マッサージプール
スチームサウナを
ご利用いただけます。
時間によっては一部
遊泳コースを
ご利用いただけます。
詳しくは館内掲示を
ご確認ください。

マスターズサークル
20:30-21:30

水曜日

スタジオA

営業開始 9：30

【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】32名
太極拳
10:15-10:45
増岡 美奈江

【定員制】32名
やさしいピラティス
11:50-12:20
菊池 久美

【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 絵菜

【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
【 Hip & Legs45 】
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

アクアシェイプ
（定員48名）
13:30～14:00
寺本 強

アクアダンス
（定員48名）
14:05～14:35
寺本 強

キッズスクール
15:10～18:30

※ウォーキングコース
マッサージプール
スチームサウナを
ご利用いただけます。
時間によっては一部
遊泳コースを
ご利用いただけます。
詳しくは館内掲示を
ご確認ください。

木曜日

スタジオA

営業開始 9：30

【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
ZUMBA
14:15-14:45
長谷川 なごみ

【定員制】40名
Group Groove
15:00-15:30
小坂 仁美

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】35名
Group Power
20:10-20:55
RYUJI

【定員制】35名
Group Blast
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
美容柱ヨーガ
12:30-13:15
舛川 朝子

【定員制】32名
ベ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 麻美

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

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
【 waist45 】
13:35-14:20
中村 えみり

【定員制】20名
ホットストレッチ
19:15-19:45
キャスト

【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

★予約不要

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

キッズスクール
15:10～18:30

※ウォーキングコース
マッサージプール
スチームサウナを
ご利用いただけます。
時間によっては一部
遊泳コースを
ご利用いただけます。
詳しくは館内掲示を
ご確認ください。

金曜日

スタジオA

営業開始 9：30

【定員制】40名
ナエ 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

【定員制】40名
ZUMBA
13:30-14:15
IZUMI

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】20名
VOLTBOX
19:30-20:00
キャスト

【定員制】40名
Group Fight
20:30-21:15
原田 征哉

【登録制】
ボディメイクサークル
21:30-22:00

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】
ウォーキングサークル
10:35－11:05

【映像】
Group Centergy45
11:15-11:45

【定員制】32名
美容柱ヨーガ
12:30-13:15
大山 幸子

【定員制】32名
ボディデザイン
ビクティス
13:30-14:15
大山 幸子

【定員制】27名
ストレッチボール
14:45-14:55

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

【登録制】
ボディメイクサークル
21:30-22:00

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
11:30-12:30
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

ベビースクール
10:15～11:15

※2コース使用

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
14:30-15:00

キッズスクール
15:10～19:30

※ウォーキングコース
マッサージプール
スチームサウナを
ご利用いただけます。
時間によっては一部
遊泳コースを
ご利用いただけます。
詳しくは館内掲示を
ご確認ください。

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

営業開始 9：30

メガロス × ETC
キッズダンス
[リトル]
8:30-9:30

メガロス × ETC
キッズダンス
[キッズ]
9:30-10:30

【定員制】40名
ヴォーカリズム
11:15-12:00
shiho

【定員制】20名
VOLTBOX
12:20-12:50
キャスト

【定員制】15名
【女性専用】
VOLTBOX
13:10-13:40
キャスト

【定員制】40名
Group Power
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

メガロスミライク
[ベビー]
11:00-11:45

[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
【 waist45 】
14:45-15:30
中村 えみり

【定員制】11名
Reformer Pilates
【 Hip & Legs45 】
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

キッズスクール
～10:00

ベビースクール
10:15～11:15

※2コース使用

アクアドバンス
（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

キッズスクール
13:10～19:30

※ウォーキングコース
マッサージプール
スチームサウナを
ご利用いただけます。
時間によっては一部
遊泳コースを
ご利用いただけます。
詳しくは館内掲示を
ご確認ください。

日曜日

スタジオA

営業開始 9：30

【定員制】35名
ボディデザイン
ビクティス
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
キャスト

【定員制】30名
TOBIPPA
15:30-16:00
竹澤 巧祐

【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
ビクティス
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】
ランニングサークル
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 絵菜

【定員制】20名
ホットヨーガ
ウエストシェイプ（中温）
16:45-17:30
松村 結菜

プール

キッズスクール
～12:00

※ウォーキングコース
マッサージプール
スチームサウナを
ご利用いただけます。
時間によっては一部
遊泳コースを
ご利用いただけます。
詳しくは館内掲示を
ご確認ください。

ベビースクール
12:15～13:15

※2コース使用

キッズスクール
13:15～15:30

※ウォーキングコース
マッサージプール
スチームサウナを
ご利用いただけます。
時間によっては一部
遊泳コースを
ご利用いただけます。
詳しくは館内掲示を
ご確認ください。

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：22:50 CLOSE】/【施設：23:00 CLOSE】

【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

【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。

＜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。