2026年4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

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 MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua

火曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 10:00-10:30 【定員制】40名 エンジョイエアロ 西村 知恵
- 11:00-11:45 【定員制】40名 ラテンバシオン 石関 みどり
- 12:00-12:45 【定員制】35名 ボディデザインビティス 石関 みどり
- 12:30-13:15 オリジナルコンディショニング 金子 智恵
- 13:30-14:00 【定員制】35名 トライディショナルヨーガ 岸川 ゆき
- 14:00-14:45 【定員制】40名 MEGADANZ 岸川 ゆき
- 17:30-18:30 ミライクRUNスクール
- 19:00-19:30 【定員制】35名 バーニングステップ 小田 忠明
- 19:30-19:45 【定員制】30名 ボキボーイ2DBBBTKS 19:45-20:00 佐崎 海音
- 20:00-21:00 【定員制】30名 Group Groove 中村 えみり
- 20:30-21:30 【定員制】30名 TOBIPPA 佐崎 海音
- 21:00-21:45 【定員制】40名 Group Groove 中村 えみり

スタジオB
- 10:00-10:40 【定員制】32名 フラダンス 林 啓子
- 10:55-11:25 【定員制】32名 ボディデザインビティス 西村 知恵
- 11:45-12:45 【定員制】12名 REBORNS スクール
- 13:30-14:30 【定員制】27名 フレーク&NEXT～ハウスダンス～ 原田 竜一
- 14:15-14:45 【定員制】27名 歌ってMOVE 原田 征哉
- 15:10-15:40 【定員制】27名 GroupFight 原田 征哉
- 16:30-17:30 キッズ空手スクール【キッズ】
- 17:35-18:35 キッズ空手スクール【ジュニア】
- 19:20-19:30 【定員制】27名 ストレッチポール ★予約不要
- 19:30-20:20 【定員制】32名 1.3倍回トライディショナルヨーガ 2.4倍回パワーヨーガ 5倍回 神保町ヨーガ 19:50-20:35 小田 忠明
- 20:50-21:20 【登録制】ボディメイクサークル

ルフレスタジオ
- 10:10-10:55 【定員制】11名 Reformer Pilates【 Total Basic45 】 ayumi
- 11:15-12:00 【定員制】11名 Reformer Pilates【 Hip & Legs45 】 ayumi
- 19:15-20:00 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 金子 知弘
- 20:30-21:15 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷え むくみ miyukichi

プール
- 10:15～11:15 ベビースクール ※2コース使用
- 12:50-13:10 ロコール・背泳ぎ（入門）（定員24名）
- 13:15-13:45 アクアダンス（定員48名）米田 幹子
- 14:00-14:30 バーソナルレッスン
- 14:00-15:00 バーソナルレッスン
- 15:10～18:30 キッズスクール ※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。
- 20:30-21:30 マスターズサークル

水曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 10:00-10:45 【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 高瀬 由紀子
- 10:40-11:25 【定員制】40名 リビュアウォーク 新井 公久枝
- 11:55-12:25 【定員制】40名 ヴォーカリズム 御手洗 香代
- 12:40-13:10 【定員制】40名 ハーモニズム 御手洗 香代
- 13:35-14:05 【定員制】35名 美容整コーヨガ 美宅 玲子
- 14:30-15:15 【定員制】40名 ZUMBA 小山 江里子
- 15:30-16:00 【定員制】40名 FITHOP 小山 江里子
- 19:30～20:00 【登録制】ボディメイクサークル
- 20:10-20:55 【定員制】35名 Group Blast 小松 明日美
- 21:10-21:55 【定員制】35名 Group Centergy 小松 明日美

スタジオB
- 10:15-10:45 【定員制】32名 太極拳 増岡 美奈江
- 10:55-11:25 太極拳 増岡 美奈江
- 11:50-12:20 【定員制】32名 やさしいビティス 菊池 久美
- 12:40-13:10 【定員制】21名 バレエ～バレーレッスン～ KAKO
- 13:25-13:55 【定員制】21名 バレエ KAKO
- 14:30-15:00 【定員制】32名 ボディデザインビティス 美宅 玲子
- 16:00-17:00 キッズバレエスクール【ベーシック】
- 17:00-18:00 キッズバレエスクール
- 19:30-20:15 【映像】Group Groove45
- 20:45-21:15 【定員制】27名 フレーク&NEXT～ハウスダンス～ 万里
- 21:30-22:30 ハウスダンススクール 万里

ルフレスタジオ
- 10:30-11:15 【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 菊池 久美
- 11:45-12:30 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 松村 絵菜
- 13:30-14:30 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 房枝
- 19:30-20:15 【定員制】11名 Reformer Pilates【 Hip & Legs45 】 中條 奏美
- 20:30-21:15 【定員制】11名 Reformer Pilates【 Total Basic45 】 中條 奏美

プール
- 12:00-13:00 スイムスクール 初級 中上級
- 13:30-14:00 アクアジェイブ（定員48名）寺本 強
- 14:05～14:35 アクアダンス（定員48名）寺本 強
- 15:10～18:30 キッズスクール ※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

営業開始 9：30

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

スタジオB
- 9:50-10:35 【定員制】32名 健美操 菊池 久美
- 11:00-11:45 メガロスミライク【ベビー】
- 12:30-13:15 美容柱ヨーガ 矢川 朝子
- 13:30-14:00 【定員制】32名 ペルヴィックストレッチ 小松 明日美
- 14:25-14:55 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 浅見 麻実
- 16:45-17:45 メガロスミライク【キッズ】
- 17:45-18:45 メガロスミライク【ジュニア】
- 20:15-21:00 FITHOP 小山 江里子
- 21:15-22:00 【映像】Group Centergy30

ルフレスタジオ
- 10:45-11:30 【定員制】20名 ホットヨーガリセット骨盤（中級クラス）上野 瑠恵
- 11:30-12:15 【定員制】11名 Reformer Pilates【 Total Basic45 】 小坂 仁美
- 13:35-14:20 【定員制】11名 Reformer Pilates【 waist45 】 中村 えみり
- 19:15-19:45 【定員制】20名 ホットストレッチ キヤスト
- 20:15-21:00 【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 山路 陽子

プール
- 11:00-11:30 アクアダンス（定員48名）米田 幹子
- 12:00-13:00 スイムスクール 中上級
- 13:15-13:45 スイムトレーニング（定員24名）
- 13:30-14:30 バーソナルレッスン
- 19:20-20:00 バーソナルレッスン
- 20:10-20:55 スイムトレーニング（定員24名）
- 21:00-22:00 スイムスクール 初中級 上級
- 15:10～18:30 キッズスクール ※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

営業開始 9：30

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

スタジオB
- 9:50-10:20 【定員制】32名 太極拳 増岡 美奈江
- 10:35～11:05 【登録制】ウォーキングサークル
- 11:15-11:45 【映像】Group Centergy45
- 12:30-13:15 【定員制】32名 美容柱ヨーガ 大山 幸子
- 13:30-14:15 【定員制】32名 ボディデザインビティス 大山 幸子
- 14:45-14:55 【定員制】27名 ストレッチポール
- 16:00-17:00 メガロスミライク【キッズ】
- 17:00-18:00 メガロスミライク【ジュニア】
- 19:40-20:25 【映像】Group Groove45
- 20:45-21:30 【映像】Group Centergy45

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

プール
- 10:15～11:15 ベビースクール ※2コース使用
- 12:00-13:00 スイムスクール 初級 上級
- 13:00-13:30 バーソナルレッスン
- 13:30-14:30 T-crush30(奇数週) アクアダンス(偶数週)（定員48名）13:35-14:05 荻尾
- 14:10-14:30 ロコール・背泳ぎ（応用）（定員24名）
- 14:30-15:00 バーソナルレッスン
- 15:10～19:30 キッズスクール ※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。
- 20:00-21:00 スイムスクール 初級 中級

土曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 8:30-9:30 メガロス × ETC キックダンス【リトル】
- 9:30-10:30 メガロス × ETC キックダンス【キッズ】
- 11:15-12:00 【定員制】40名 ヴォーカリズム shiho
- 12:20-12:50 【定員制】20名 VOLTBOX 原田征哉
- 13:10-13:40 【定員制】15名 【女性専用】VOLTBOX 原田征哉
- 14:00-14:45 【定員制】40名 Group Fight Obi
- 15:00-15:45 【定員制】40名 Group Groove 小坂 仁美
- 16:00-16:45 【定員制】40名 ZUMBA TOMOKO
- 17:05-17:50 【定員制】35名 Group Blast 宮崎 亜弥

スタジオB
- 9:00-10:00 メガロスミライク【ジュニア】【キッズ】
- 10:00-11:00 メガロスミライク【キッズ】
- 11:00-11:45 メガロスミライク【ベビー】
- 12:00-13:00 【キッズ】
- 13:00-13:45 【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
- 15:00-16:00 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】
- 17:05-17:50 ミライクRUNスクール

ルフレスタジオ
- 10:30-11:15 【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 加藤 聖子
- 11:40-12:25 ホットヨーガリセット 骨盤 加藤 聖子
- 13:00-13:45 ホットスタイルビティス MARIKO
- 14:30-15:15 【定員制】11名 Reformer Pilates【 waist45 】 中村 えみり
- 15:50-16:35 【定員制】11名 Reformer Pilates【 Hip & Legs45 】 油原 史奈
- 17:00-17:45 【定員制】11名 Reformer Pilates【 Total Basic45 】 油原 史奈

プール
- 10:15～11:15 キッズスクール ～10:00 ベビースクール ※2コース使用
- 11:30-12:05 アクアアドバンス（定員48名）山路 陽子
- 12:05～13:05 マスターズサークル
- 13:10～19:30 キッズスクール ※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）にプ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。)
-バーソナルレッスンまたはイベントレッスン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）は別途事前の申込み必要となります

■ 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。参加に希望の際は、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、滑り止めが付き靴下の着用が必須です。

日曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 9:50-10:35 【定員制】35名 ボディデザインビティス 原田 正美
- 10:40-11:25 【定員制】40名 エンジョイエアロ 松原 恵子
- 11:45-12:15 【定員制】35名 エンジョイステップ 松原 恵子
- 12:30-13:15 【定員制】40名 MEGADANZ 岸川 ゆき
- 13:30-14:20 【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 岸川 ゆき
- 14:30-15:15 【定員制】40名 Group Fight 奇数週:原田 征哉 偶数週:小坂 仁美
- 15:10-16:00 【定員制】30名 TOBIPPA 竹澤巧祐
- 16:15-17:00 【定員制】35名 Group Power 宮崎 亜弥

スタジオB
- 9:00-10:00 メガロスミライク【ジュニア】【キッズ】
- 10:00-11:00 【キッズ】
- 11:00-12:00 【キッズ】
- 12:00-13:00 【ジュニア】
- 13:50-14:20 【定員制】32名 ボディデザインビティス 浅見 由紀子
- 14:35-15:05 【定員制】32名 パワーヨーガ 岸川 ゆき
- 15:25～15:55 【登録制】ランニングサークル
- 16:10-16:40 【映像】Group Groove30
- 17:00-17:45 【映像】Group Centergy45

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

プール
- 10:00-12:00 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。
- 12:15～13:15 ベビースクール ※2コース使用
- 13:15～15:30 キッズスクール ※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。
- 17:00-18:00 スイムスクール 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。
-スタジオへの入場時は、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などの予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキヤ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。

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