2026年12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

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】35名
Group Centergy
10:45-11:15
Yuko

【定員制】40名
ラテンエクスプレス コンサルサ
11:30-12:15
金子 智恵

【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

エアロ短期イベント
16:00-16:55
高木 愛澄

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
kaine

【定員制】30名
TOBIPPA
20:15-20:45
kaine

【定員制】40名
Group Fight
21:00-21:45
原田

スタジオB
営業開始 9：30

【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

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
19:20-19:30

【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 英伸柱ヨーガ
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

【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
GroupFight
14:15-14:45
堀内

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】11名
Reformer Pilates 【 Back & Arms45 】
12:20-13:05
ayumi

【定員制】11名
Reformer Pilates 【 Total Basic45 】
13:30-14:15
Yuko

【定員制】20名
infinity flow
18:00-18:45
Yuko

【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コース使用

平泳ぎ（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
15:15～18:30

※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
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
リビュアウォーク
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

【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
営業開始 9：30

【定員制】32名
太極拳
10:15-10:45
増岡 美奈江

太極拳短期イベント
10:55-11:25
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

ミライクRUN スクール
17:30-18:30

【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～
20:45-21:30
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
infinity flow
11:45-12:30
Yuko

【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
KANAMI

【定員制】11名
Reformer Pilates 【 Total advance45 】
20:35-21:20
KANAMI

プール

パーソナルレッスン
11:30～12:00

スイムスクール
12:00-13:00
初中級

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
15:15～18:30

※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。

ミライクRUN スクール
17:30-18:30

木曜日

スタジオA
営業開始 9：30

【定員制】35名
健美操
9:50-10:35
菊池 久美

【定員制】40名
エンジョイエアロ
10:55-11:25
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

【定員制】35名
Group Power
20:10-20:55
RYUJI

【定員制】35名
Group Blast
21:10-21:55
RYUJI

スタジオB
営業開始 9：30

【定員制】27名
バーニングエアロ
10:00-10:40
高木 愛澄

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
12:30-13:15
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
14:15-14:45
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

【定員制】27名
【ビギナー】
Group Fight30
21:15-21:45
MARIE

こちらのクラスは、入会後1年未満の方がご参加いただけるクラスです！ 初めての方でも安心してご参加いただけます！ぜひご参加ください！

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

【定員制】11名
Reformer Pilates 【 waist45 】
13:35-14:20
MARIE

【定員制】20名
infinity flow
19:00-19:45
Yuko

【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

キッズスクール
15:15～18:30

※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。

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

★Infinity flowとは…
ピラティス、ヨガの動きをもとに、呼吸と音楽を掛け合わせた、ココロとカラダを整え女性らしいボディラインを目指すプログラムです。
HOTの環境で行います！ぜひご参加ください。

金曜日

スタジオA
営業開始 9：30

【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

【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
19:50-20:20
原田

【定員制】40名
Group Fight
21:15-22:00
原田

スタジオB
営業開始 9：30

【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
11:15-12:00

【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

こちらのクラスは、入会後1年未満の方がご参加いただけるクラスです！ 初めての方でも安心してご参加いただけます！ぜひご参加ください！

【登録制】
ボディメイクサークル
20:30-21:00

【ビギナー】VOLTBOX
20:35-20:55
原田

【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 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 【 waist45 】
19:30-20:15
宮崎

【定員制】11名
Reformer Pilates 【 Total Basic45 】
20:45-21:30
キャスト

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

平泳ぎ(応用)
13:35～13:55(定員24名)

キッズスクール
15:15～19:30

※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
金澤

【定員制】15名
【女性専用】
VOLTBOX
13:10-13:40
金澤

【定員制】35名
Group Power
14:00-14:45
Obi

【定員制】40名
Group Groove
15:00-15:45
小坂

【定員制】40名
ZUMBA
16:00-16:45
TOMOKO

【定員制】35名
Group Blast
17:05-17:50
宮崎

スタジオB
営業開始 9：30

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
宮崎

【定員制】11名
Reformer Pilates 【 Hip & Legs45 】
15:50-16:35
油原

【定員制】11名
Reformer Pilates 【 Back & Arms45 】
17:00-17:45
油原

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

アクアアドバンス
※4週目のみお楽しみアクア
11:30-12:00（定員48名）
荻尾

マスターズサークル
12:05～13:05

キッズスクール
13:15～19:30

※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。

【マシンジム：20:50・プール：20:30 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、5本指かつ滑り止め付き靴下の着用が必須です。

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
トラディショナルヨーガ
13:30-14:10
岸川 ゆき

【定員制】40名
Group Fight
14:30-15:15
MARIE

【定員制】30名
TOBIPPA
15:30-16:00
竹澤

【定員制】35名
Group Centergy
16:15-17:00
Yuko

スタジオB
営業開始 9：30

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

ルフレスタジオ

【定員制】11名
Reformer Pilates 【 Total Basic45 】
10:00-10:45
寺田

【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 advance45】
12:30-13:15
永森

【定員制】11名
Reformer Pilates 【 Total Basic45 】
13:35-14:20
Yuko

【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 絵菜

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：19:50・プール：19:30 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
ビギナークラスは入会して1年未満の方がご参加いただけるクラス
ルフレスタジオはルフレ会員様専用クラス
Reformer Pilatesは5本指かつ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2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。

【マシンジム：22:50・プール：22:30 CLOSE】/【施設：23:00 CLOSE】