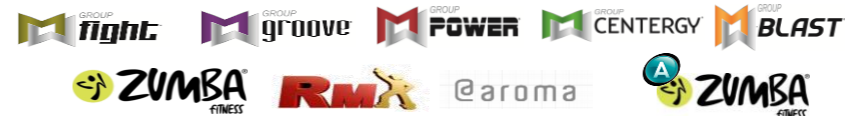


2024.7



メガロス鷺沼



休館日 毎週火曜日、夏期、年末年始

Main schedule table with columns for days (月曜日, 水曜日, 木曜日) and times (9:00 to 23:00). Includes details for studios (スタジオA, B), classes (e.g., ZUMBA, REBORNS SWIM), and instructors.



☞のQRコードからWEB予約システムにアクセス頂けます。
すべてのレッスンをWEB予約制に変更とさせていただきます。※（映像レッスンは除く）

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール
9:00												
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~											
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】		【有料制】 9:45-10:45 REBORNS SWIM 担当 栗栖	8:15-9:15 キッズエア (小学3年生~6年生) 担当:石井 恵 9:20-10:20 キッズエア (小学1年生~3年生) 10:25-11:25 キッズエア (年中~年長) 担当:代田陽子	8:15-9:15 キッズ空手(4級以上) 平林宏太 9:20-10:20 キッズ空手(無級~5級) 平林宏太	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~	キッズスイミング 9:00-10:00 キッズ (最大3コース使用)	8:15-9:15 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生) 9:15-10:15 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)			キッズスイミング 8:00-9:00 ジュニア (最大3コース使用) キッズスイミング 9:00-10:00 ジュニア① (最大3コース使用) キッズスイミング 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用) キッズスイミング 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 ZUMBA 小山江里子	10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI		【定員 48名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ		【定員制 35名】 10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 10:50-11:10 骨盤・背骨ストレッチ		【定員制 43名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari	【定員制 24名】 10:30-11:15 バレエ~バーレッスン~ 浅見千佳		
11:00	【定員制 50名】 11:20-12:05 アドバンスエアロ (中上級クラス) 小山江里子	【予約不要 先着35名】	【有料制】 11:15-12:00 ホットヨガ ベーシック45 MISAKI	【定員 48名】 11:35-12:05 アクアエア30 田中ひとみ	【定員制 50名】 11:45-12:30 アドバンスエアロ (中上級クラス) 金田久美	【定員制 35名】 11:30-12:00 カーディオラン中級 阿久津幸子	【有料制】 11:45-12:30 ホットヨガ ベーシック45 松尾洋一郎		【定員制 50名】 11:30-12:15 GroupFight 山川航平	【定員制 35名】 11:25-12:10 バレエ 浅見千佳		
12:00	【予約不要 先着15名】 12:25-12:40 REBORNS Start	12:00-12:45 GroupFight オンラインライブレッスン				【定員制 30名】 12:15-12:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 50名】 12:30-13:00 GroupGroove 中里俊介			
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制:定員15名】	【予約不要 先着35名】	【有料制】 13:00-13:45 ホットヨガ ベーシック45 林浩子	【定員制 40名】 13:05-13:45 やさしいピラティス 飯島美紀	【定員制 33名】 14:00-14:30 スイムトレーニング30 キャスト	【定員制 30名】 14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【有料制】 13:30-14:15 ホットヨガ ベーシック45 阿久津幸子	キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	【女性限定 定員制40名】 14:15-15:00 Gaze ~美尻マッシュアップ~ 飯島美紀	【予約不要 先着35名、10名】 13:15-14:15 GroupFight(1.3週目) GroupBlast(2.4週目) (映像レッスン)	【有料制】 13:45-14:30 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖
13:30	【定員制 50名】	【定員制 30名】										
14:00	14:00-14:45 ZUMBA 李瑚	14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子										
14:30	【定員制 40名】 15:00-15:30 コアストレッチ 李瑚		【ホットヨガ会員様以外も参加可】 15:00-15:30 ベルビックスストレッチVol.2	【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupPower 宗像祐輔	【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子	【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 15:20-15:45 ムーンヨガ <女性限定>	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア① (最大3コース使用)	【定員制 50名】	【定員制 10名】 14:30-15:15 GroupPower (映像レッスン)	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 14:50-15:10 ストレッチ	【有料・予約制】 15:30~16:00 パーソナルレッスン
15:00												
15:30			【ホットヨガ会員様以外も参加可】 15:50-16:20 美脚ヨガ	【定員制 40名】 16:10-16:55 GroupBlast 宗像祐輔	【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 16:10-16:30 体の歪みを整えるプレトレーニング	キッズスイミング 15:30-16:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	【定員制 25名】 15:30-16:00 ポールコンディショニング30 飯島美紀	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 15:25-15:55 セルフ・フットセラピー-Vol.1 <女性限定>	【有料・予約制】 16:00~16:30 パーソナルレッスン
16:00	15:50-16:50 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 加藤清志										
16:30			【ホットヨガ会員様以外も参加可】 16:40-17:10 腰周りのストレスを軽減するストレッチ									
17:00												
17:30	17:05-18:05 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)											
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	【定員制 43名】 19:30-20:15 リトモス AKKO	【女性限定 定員制11名】 19:15-19:45 infinity kick~イフイティキック~ 宗像祐輔	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 19:15-19:45 ピラティス1									
20:00	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~イフイティキック~ 宗像祐輔	【有料制】 20:15-21:00 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり									
20:30												
21:00												
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	【予約不要 先着35名】 21:30-22:30 オンラインライブレッスン 週毎に内容、担当者が異なります。 詳細はHPに添付しております オンラインスケジュールをご覧ください										
22:00												
22:30												
23:00	レギュラー会員様 マジジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マジジム・プール利用時間 20:50 まで チェックアウト時間 21:00				レギュラー会員様マジジム・プール利用時間 19:50 まで チェックアウト時間 20:00			

ビギナークラス
こちらのクラスは入会から1年未満の方が限定のクラスとなります。
【参加対象者】
入会日から1年未満の方
EX, 1月1日入会の方
⇒12月31日レッスン分まで参加可能

国学院大学 水泳部 コース貸し
使用コース: 2コース

レギュラー会員様 マジジム・プール利用時間 20:50 まで
チェックアウト時間 21:00

プール / その他 について

- ・キッズスクールは、最大3コース使用いたします。(参加人数によって変更する場合がございます。)
- ・ベビースイミングは、最大3コース使用いたします。(参加人数によって変更する場合がございます。)
- ・アクアファン系(アクアピクス系) クラスは、21名以上のご参加で3コース使用となります。
- ・スイムトレーニング・マスターズサークルは人数にかかわらず2コース使用いたします。(1コース使用の場合はレッスン時にご案内いたします。)

- 初めての方も安心してご参加できるクラス
・スタジオプログラムの中で、色分けしているクラスは、初心者~初中級者向けクラスです。
- 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。(一部レッスン除く) WEB予約にはアプリの登録前回の登録が必要となります。
-WEB予約可能枠数は8枠(1枠消化で新たに予約)です。ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。
-21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします。
-WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
-キャンセル、場所変更に関する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分前より入場開始となります。
-急な休講・変更がある場合がございます。
-マスクの着用は任意でございます。
- バーチャルレッスン
・都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。あらかじめご了承下さい。
・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。※一部予約必要