

2024.9

MEGALOS

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 Day (月曜日, 水曜日, 木曜日) and Studio (スタジオA, B, ホットヨガ, プール). Rows show time slots from 9:00 to 23:00 with details on instructors, class names, and fees.



👁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				
9:00	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	
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				8:15-9:15 キッズチア (小学3年生~6年生) 担当:石井 恵	8:15-9:15 キッズ空手(4級以上) 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 ミライ克蘭 (小学3年生~中学1年生)	8:15-9:15 ミライクスール ジュニア (年長~小学3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)	9:00
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	9:20-10:20 キッズチア (小学1年生~3年生)	9:20-10:20 キッズ空手(無級~5級) 平林宏太			9:15-10:15 ミライクスール キッズ (3歳~小学1年生)	【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイプヨガ Mari		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)	9:30
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ガ MISAKI		【定員 60名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ	10:25-11:25 キッズチア (年中~年長)	10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子	【定員制 35名】 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ガ Mari	10:20-11:20 ミライクスール キッズ (3歳~小学1年生)		キッズスイミング 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	10:00
11:00	【定員制 50名】 11:15-11:45 健康サークル 9月受付開始 (中上級クラス)	【無料 登録制】 11:15-11:45 健康サークル 9月受付開始 【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 60名】 11:35-12:05 アクアシェイプ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)	【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	11:35-12:20 バレエ~バレレッスン~ 浅見千佳	【有料制】 11:20-12:05 ホットヨガ アドバンス45 Mari	キッズスイミング 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)	11:00
11:30	【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 50名】 12:30-13:00 GroupGroove 中里俊介	12:30-13:15 バレエ 浅見千佳			12:00
12:30	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制:定員15名】	【予約不要 先着35名】 13:00-13:45 GroupGroove (映像レッスン)	【有料制】 13:00-13:45 ホットヨガ ベーシック45 林浩子	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 小正	【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 30名】 13:00-13:45 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋他	【有料制】 13:30-14:15 ホットヨガ ベーシック45 阿久津幸子		【定員制 50名】 12:30-13:00 GroupGroove 中里俊介	12:30-13:15 バレエ 浅見千佳		【有料・予約制】 12:15~12:45 パーソナルレッスン	12:30
13:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【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 ミライクスール キッズ (3歳~小学1年生)			【無料 登録制】 13:30-14:00 ランニングサークル 9月受付開始	13:30-14:30 GroupFight(1.3.5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	13:00
13:30	14:00-14:45 ZUMBA 李瑚	14:10-14:55 トラディショナルヨガ 林浩子			【定員制 30名】 15:00-15:30 ペ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	【有料制】 15:20-15:45 ムーンヨガ<女性限定>		【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	14:45-15:15 GroupPower (映像レッスン)	【有料制】 14:50-15:10 ストレッチ	【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 岡本・佐藤	13:30
14:00	15:30-16:30 ミライクスール キッズ (3歳~小学1年生)	15:50-16:20 美脚ヨガ		キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	【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ガ 渡辺綾子	【有料制】 16:10-16:30 体の歪みを整えるプレトレーニング		【定員制 50名】 15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	15:30-16:00 ポールコンディショニング30 飯島美紀	【有料・予約制】 15:30~16:00 セルフ・フットセラピー-Vol.1 <女性限定>	【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 岡本・佐藤	14:00
14:30	16:30-17:30 ミライクスール ジュニア (年長~小学3年生)	16:40-17:10 腰周りのストレッチを軽減するストレッチ		キッズスイミング 16:15-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)					【定員制 10名】 14:45-15:15 GroupPower (映像レッスン)	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】 15:30~16:00 パーソナルレッスン	【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 岡本・佐藤	14:30
15:00	17:30-18:30 ミライ克蘭 (小学3年生~中学1年生)			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 40名】 17:30-18:30 ミライクスール ジュニア (年長~小学3年生)	【定員制 30名】 17:30-18:30 ピギナークラス VOLTBOX			【定員制 50名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	16:30-16:50 VOLTBOX	【有料制】 16:10-16:40 美脚ヨガ	【有料・予約制】 16:00~16:30 パーソナルレッスン	15:00
15:30	19:30-20:15 リトモス AKKO	20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔							【定員制 12名】 17:10-17:30 VOLTBOX	17:00-17:45 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり	【有料制】 17:00-17:45 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり	【有料制】 17:00-18:00 マスターズサークル キャスト	15:30
16:00	20:30-21:00 やさしいフリースタイル 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							【女性限定 定員制43名】 17:25-17:40 infinity flow~インフィニティフロー~	【有料制】 17:00-17:45 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり			16:00
16:30	【有料制要予約】								【定員制 43名】 19:15-19:45 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔	17:10-17:30 VOLTBOX			16:30
17:00	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN								【女性限定 定員制11名】 19:15-19:45 ピラティス1	【有料制】 20:15-21:00 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり			17:00
17:30									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				17:30
18:00									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				18:00
18:30									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				18:30
19:00									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				19:00
19:30									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				19:30
20:00									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				20:00
20:30									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				20:30
21:00									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				21:00
21:30									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				21:30
22:00									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				22:00
22:30									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				22:30
23:00									【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティキック~ 宗像祐輔				23:00

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

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事前の登録が必要です。
・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