

2024.10  
【暫定版】



メガロス鷺沼



■ 休館日  
毎週火曜日、夏期、年末年始

Table with columns for Day (月曜日, 水曜日, 木曜日) and Studio (スタジオA, スタジオB, ホットヨーガ, 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				
	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 キッズチア (小学3年生~6年生) 担当:石井 恵 9:20-10:20 キッズチア (小学1年生~3年生) 10:25-11:25 キッズチア (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 ミライ克蘭 (小学3年生~中学1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② (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 60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	10:20-11:20 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)			
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	【無料 登録制】 11:15-11:45 健康サークル 【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) 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		【有料制】 11:20-12:05 ホットヨガ アドバンス45 Mari		
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 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	12:25-13:10 バレエ 浅見千佳			
12:00													
12:30													
13:00	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	キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	【無料 登録制】 13:30-14:00 ランニングサークル	【予約不要 先着35名、10名】 13:30-14:30 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													
14:00	【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 40名】 14:05-14:50 VOLTJUMP 飯島美紀			【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】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 岡本・佐藤
14:30	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					【ホットヨガ会員様以外も参加可】 14:40-15:00 疲労解消マッサージ <女性限定>	キッズスイミング 13:30-14:30 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)			
15:00		【定員制 30名】 15:10-15:40 コアストレッチ 李瑚			【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	【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)	15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	【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>		
15:30							【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 50名】			
16:00	15:30-16:30 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 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ーガ 渡辺綾子			【定員制 43名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	【定員制 12名】 16:40-17:00 VOLTBOX	【有料制】 16:10-16:40 美脚ヨガ		
16:30		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 加藤清志		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)			【ホットヨガ会員様以外も参加可】 17:10-17:40 全身ストレッチ	キッズスイミング 16:30-17:30 ジュニア② (最大3コース使用)		【女性限定 定員制43名】 17:25-17:40 infinity flow~インフィニティ 70~			
17:00													
17:30	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)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	【定員制 12名】 17:30-17:50 ビギナークラス VOLTBOX			【定員制 12名】 18:05-18:25 VOLTBOX				
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~インフィニティ 70~ 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		【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick~インフィニティ 70~ 宗像祐輔											
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN		【有料制】 20:15-21:00 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり										
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

**國學院大學 水泳部**  
コース貸し  
使用コース: 2コース

- 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可)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