

2024.11



メガロス鷺沼



■ 休館日
毎週火曜日、夏期、年末年始

	月曜日				水曜日				木曜日				
9:00	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	9:00
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				全会員種別 利用可能時間 9:30~				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				9:30
10:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 43名】					【定員制 43名】			10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ペルヴィックスストレッチ 遠藤孝子	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 10:30-10:50 準備運動ストレッチ	【有料制】 10:00-11:00 REBORNS SWIM 担当 栗栖	10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎	【定員制 35名】 10:15-10:45 エンジョイエロ izumi			【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑	10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香	【定員制 35名】 10:30-11:15 フラダンス 紗綾		10:30
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】	【定員制 30名】	【有料制】		【定員 60名】	【定員制 43名】	【有料制】		11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフローピラティス 遠藤孝子	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 11:20-12:00 スタイルアップヨガ	【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:00-11:30 ボルドブラ 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香	11:00-11:45 ホットヨーガ ベーシック45 izumi		【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑	11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	【定員制 35名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾	【有料制】 11:00-11:45 ホットヨーガ リセット冷え・むくみ45 岸川ゆき	11:30
12:00	【定員制 40名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】	【定員制 30名】				【定員制 43名】	【無料 登録制 定員20名】		12:00
12:30	12:20-13:05 GroupBlast 宗像祐輔	12:15-13:00 トラディショナルヨーガ Mari			【定員制 50名】	【定員制 30名】			【有料制】	12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	12:15-12:45 健康サークル		12:30
13:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【有料制】		【定員制 50名】	【定員制 30名】	【有料制】		【有料制】	【定員制 50名】	【定員制 30名】		13:00
13:30	13:20-14:05 ZUMBA 李瑚	13:20-14:00 やさしいピラティス 飯島美紀	13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス45 Mari	【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	13:45-14:30 カーディオダンス 鈴木宏亮	【定員制 30名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 田中真紀		【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ	13:00-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり	13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤	13:30
14:00	【定員制 40名】				【定員制 43名】	【定員制 30名】			【定員 60名】	【定員制 50名】	13:45-14:15 健康サークル		14:00
14:30	14:20-14:50 コアストレッチ 李瑚	14:15-15:15 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:00-15:20 からだが硬い人のためのヨガ	【有料・予約制】 14:30~15:00 パーソナルレッスン	【定員制 43名】	【定員制 30名】	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【定員 60名】	14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	【定員制 35名】 14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀		14:30
15:00	【定員制 43名】				14:45-15:30 リトモス 鈴木宏亮	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀	14:40-15:05 美ツイストストレッチ		14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	【定員制 50名】			15:00
15:30	15:10-15:55 リトモス 長沼淳子			キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)			【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		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 50名】			15:30
16:00		15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】			15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	15:40-16:00 疲労解消マッサージ		15:40-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)			16:00
16:30	16:20-17:20 キッズチアダンス (年中~小学3年生) 菅紫乃	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	16:05-16:30 ムーンヨガ	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)		16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			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 43名】			16:30
17:00									16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			17:00
17:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生~6年生) 菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3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 ミライラン (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
18:00							初めての方でも 安心してご参加いただけます。						18:00
18:30													18:30
19:00		【無料 登録制 定員20名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル				【予約不要 先着35名】 19:00-19:30 GroupFight (映像レッスン)			【有料制】			【有料・予約制】 19:00~19:30 パーソナルレッスン	19:00
19:30	【定員制 43名】			國學院大学 水泳部 コース貸し					【有料制】	【定員制 43名】			19:30
20:00	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	【定員制 12名】 19:50-20:10 ピギナークラス VOLTBOX			【定員制 33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 中村圭吾	【無料 登録制 定員10名】 20:00-20:30 ボディメイクサークル	【有料制】	19:45-20:30 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子	【定員 60名】	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	【定員制 12名】 20:15-20:35 ピギナークラス VOLTBOX	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗林	20:00
20:30	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 飯島美紀	【定員制 12名】 20:30-20:50 VOLTBOX	【有料制】	使用コース：2コース					【定員 60名】	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員制 33名】 20:10-20:40 VOLTJUMP 飯島美紀		20:30
21:00	【定員制 50名】		20:45-21:30 ホットヨーガ ベーシック45 田中江里香		【定員制 50名】	【定員制 12名】			【定員 60名】	20:50-21:20 アクアアドバンス30 早川陽佑	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【定員制 12名】 20:50-21:10 VOLTBOX	21:00
21:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	【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			21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル			21:30-22:00 スイムトレーニング30 キャスト		【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	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	全会員種別 マシジム・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 マシジム・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 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				23:00



👁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 ミライクスール 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】		【定員制 43名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari					
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 定員20名】 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 35名】 11:30-12:00 カーディオラン中級 阿久津幸子	10:50-11:20 やさしいストレッチ	【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	10:20-11:20 ミライクスール キッズ (3歳~小学1年生)	【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 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	【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	12:25-13:10 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】 14:00-14:30 スイムトレーニング30 キャスト	【定員制 33名】 14:05-14:50 VOLTJUMP 飯島美紀	【ホットヨガ会員様以外も参加可】	【有料制】 14:35-15:00 リフレッシュヨガ <女性限定>	【定員制 50名】 13:30-14:00 ランニングサークル	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・予約制】 12:15~12:45 パーソナルレッスン	
13:30														
14:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】												
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												
15:00														
15:30		【定員制 30名】 15:10-15:40 コアストレッチ 李瑚	15:00-15:30 やさしいストレッチ	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 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】	【有料制】 15:20-15:45 リハビリサークルヨガ <女性限定>	【定員制 50名】 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	15:25-15:50 ピラティスVol.4 <女性限定>	【有料・予約制】 15:30~16:00 パーソナルレッスン		
16:00	15:30-16:30 ミライクスール キッズ (3歳~小学1年生)		【ホットヨガ会員様以外も参加可】 15:50-16:20 リラックスヨガVol.3		【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	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 16:10-16:25 機能改善トレーニング	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 16:10-16:40 美尻エクササイズ	【定員制 43名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	【定員制 12名】 16:40-17:00 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】 17:00-18:00 マスターズサークル キャスト		
16:30														
17:00	16:30-17:30 ミライクスール ジュニア (年長~小学3年生)	16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 加藤清志	16:40-17:05 ピラティスVol.4	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)										
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 ミライクスール 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	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 17:10-17:45 膝のセルフケア	【女性限定 定員制43名】 17:25-17:40 infinity flow~インフィニティ 70~	【定員制 12名】 17:20-17:40 VOLTBOX	【有料制】 17:00-17:45 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり			
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	【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	【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									
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	【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	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN													
21:00	【有料制要予約】	【予約不要 先着35名】												
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	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 マジニジム・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 マジニジム・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 マジニジム・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

・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