

2025.1



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	【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	10:30
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【定員制 50名】	【定員制 30名】	【有料制】		【定員 60名】	【定員制 43名】			11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ピュアティローピラティス 遠藤孝子	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	11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香	11:00-11:45 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		11:30
12:00	【定員制 40名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】	【定員制 30名】			12:05-12:25 クロール 青泳ぎ (入門) キャスト	【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】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	12:15-12:45 健康サークル 中村圭吾	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	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】		【定員 60名】	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【有料制】	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 鈴木宏堯	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		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】	【無料 登録制 定員20名】		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】	【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】		14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	13:45-14:15 健康サークル 山川航平		14:30
15:00	【定員制 43名】		15:00-15:20 からだが硬い人のためのヨガ		14:45-15:30 リトモス 鈴木宏堯	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】	【定員制 35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)		キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	16:00
16:30	16:20-17:20 キッズチアダンス (年中~小学3年生) 担当：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】		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
17:00				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)	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)	キッズスイミング 16:15-17:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:00
17:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生~6年生) 担当：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
18:00							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 山川航平				【予約不要 先着35名】 19:00-19:30 GroupFight (映像レッスン)			【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 43名】		【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】	【定員制 12名】 19:50-20:10 ピギナークラス VOLTBOX		國學院大学 水泳部 コース貸し					【有料制】 19:45-20:30 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀		【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	19:30
20:00	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香			使用コース：2コース	【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 櫻井信太郎			【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】	【定員制 12名】 20:15-20:35 ピギナークラス VOLTBOX		20:00
20:30	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 瀧澤真里奈	【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX	【有料制】 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】 21:00-21:20 ピギナークラス VOLTBOX			【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】	【定員制 12名】 20:50-21:10 VOLTBOX		20:30
21:00	【定員制 50名】				21:00-21:45 GroupFight 山川航平				21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	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				【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル 櫻井信太郎					【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		21:30
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													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)	9:00
9:30	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 ジュニア① (最大3コース使用)	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 近藤	8:15-9:15 キッズチア (小学3年生~6年生) 9:20-10:20 キッズチア (小学1年生~3年生) 担当:石井 恵 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) 担当:平林宏太 9:20-10:20 キッズ空手(無級~5級) 担当: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 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	10:00
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 カーデオダンス中級 阿久津幸子	【ホットヨー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	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 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)	10:30
11:00	【定員制 50名】 11:15-11:45 健康サークル 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 土師野 隆之介 【予約不要 先着35名】	【有料制】 11:15-12:00 ホットヨーガ ベーシック45 MISAKI	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアエイブ30 田中ひとみ		【定員制 35名】 11:30-12:00 カーデオダンス中級 阿久津幸子	【有料制】 10:50-11:20 やさしいストレッチ		【定員制 50名】 11:30-12:15 トラディショナルヨーガ Mari	11:30-12:15 パレエ〜バレエレッスン〜 浅見千佳	【有料制】 11:20-12:05 ホットヨーガ 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	【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】 12:00-12:45 GroupFight オンラインライブレッスン			【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 30名】 12:15-12:45 GroupCentergy 飯島美紀	【有料制】 11:45-12:30 ホットヨーガ 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	11:30-12:15 パレエ〜バレエレッスン〜 浅見千佳				11:30
12:00	【予約不要 先着15名】 12:25-12:40 REBORNS Start								【定員制 33名】 12:30-13:00 TOBIPPA 宗像祐輔	12:25-13:10 パレエ 浅見千佳			【有料・予約制】 12:15~12:45 パーソナルレッスン	12:00
12:30														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 ホットヨーガ 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 名古屋勉	【有料制】 13:30-14:15 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子		【定員制 33名】 12:30-13:00 TOBIPPA 宗像祐輔	12:25-13:10 パレエ 浅見千佳			【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖	13:00
13:30														13:30
14:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】				【女性限定 定員40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 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり		【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	14:00
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			14:05-14:50 GroupGroove 飯島美紀	14:00-15:00 ミライクスール 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】		14:15-15:00 Gaze 〜美尻マッシュルームトップ〜 飯島美紀	【定員制 10名】 14:45-15:15 GroupPower (映像レッスン)	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 14:50-15:10 骨盤・背骨ストレッチ		【有料・予約制】 15:05-15:25 フンスム キャスト	14:30
15:00		【定員制 30名】 15:10-15:40 コアストレッチ 李瑚	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupPower 宗像祐輔	15:10-15:55 パワーヨーガ 渡辺綾子	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【定員制 50名】	15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【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)	15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子	15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【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>	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】	【有料・予約制】 16:00~16:30 パーソナルレッスン	15:30	
16:00	15:30-16:30 ミライクスール キッズ (3歳~小学1年生)		【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【定員制 40名】 16:10-16:55 GroupBlast 宗像祐輔	16:10-16:55 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【定員制 43名】	16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	【有料制】 16:10-16:40 美尻エクササイズ		【有料・予約制】 16:00~16:30 パーソナルレッスン	16:00
16:30			【ホットヨーガ会員様以外も参加可】	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)			【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【定員制 12名】 16:40-17:00 VOLTBOX				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) 担当:加藤清志	16:40-17:05 ピラティスVol.4				【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【女性限定 定員43名】 17:25-17:40 infinity flow~インフィニティ 70~	【定員制 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX	【有料制】 17:00-17:45 ホットヨーガ 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	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)			【ホットヨーガ会員様以外も参加可】						17:30	
18:00					17:30-18:30 ミライクスール ジュニア (年長~小学3年生)								18:00	
18:30													18:30	
19:00			【ホットヨーガ会員様以外も参加可】										19:00	
19:30	【定員制 43名】 19:30-20:15 リトモス AKKO	【無料 登録制 定員10名】 19:30-20:00 ボディメイクサークル 宗像祐輔	19:15-19:45 ピラティス1	国学院大学 水泳部 コース貸し									レギュラー会員様マシジム・プール利用時間 19:50 まで	19:30
20:00		【無料 登録制 定員20名】	【有料制】		【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								チェックアウト時間 20:00	20:00
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	【無料 登録制 定員20名】 20:15-20:45 ランニングサークル 宗像祐輔	20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり	使用コース: 2コース									レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 20:50 まで	20:30
21:00	【有料制要予約】	【予約不要 先着35名】											チェックアウト時間 21:00	21:00
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												21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
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				レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで				レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで				23:00	
														23:00

- 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、場所変更に関してはレッスン開始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