

2025.2



メガロス鷺沼



■ 休館日
毎週火曜日、夏期、年末年始

時間	月曜日				水曜日				木曜日			
	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	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~											
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】	【定員制 30名】			【定員制 43名】					【定員制 43名】		
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィックストレッチ 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 エンジョイエアロ 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
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 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:00-11:30 ホルドプラ 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	【有料制】 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	【定員制 43名】	【定員制 35名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾	
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	11:20-12:00 スタイルアップヨガ	【定員 60名】 11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香				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	
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 平泳ぎ・バタフライ (入門) キャスト		【定員制 43名】 12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	【無料 登録制 定員20名】 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	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			12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:30-13:00 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉			【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 50名】	【定員制 30名】 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
13:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【有料制】 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	【定員制 50名】 13:45-14:30 カーディオダンス 鈴木宏堯	【定員制 30名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦		【有料制】 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	【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	【無料 登録制 定員20名】 13:45-14:15 健康サークル 山川航平	
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			【定員制 43名】 14:30-15:00 パーソナルレッスン	【定員制 30名】 14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 14:40-15:05 美ツイストストレッチ		【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	【定員制 50名】 14:45-15:15 ヴォーカリズム 張ひろみ	【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	
14:00	【定員制 40名】 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】 14:45-15:30 リトモス 鈴木宏堯			【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	【定員制 50名】 15:30-16:00 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)	【有料制】 14:05-14:25 クロール・背泳ぎ (応用) キャスト
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			【定員制 43名】 14:45-15:30 リトモス 鈴木宏堯		【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:40-16:00 疲労解消マッサージ	【定員 60名】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【定員制 50名】 16:20-17:30 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)	
15:00	【定員制 43名】	【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			【定員制 43名】 14:45-15:30 リトモス 鈴木宏堯			【定員 60名】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【定員制 50名】 16:20-17:30 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)	
15:30	15:10-15:55 リトモス 長沼淳子	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】 16:05-16:30 ムーンヨガ	キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)		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】 15:40-16:00 疲労解消マッサージ	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 43名】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【定員制 50名】 16:20-17:30 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 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)
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】 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】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【定員制 50名】 16:20-17:30 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① (最大3コース使用)
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)		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)		【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
17:00	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)				17:30-18:30 ミライラン (小学3年生~中学1年 生)				【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
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)				17:30-18:30 ミライラン (小学3年生~中学1年 生)				【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
18:00	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)				17:30-18:30 ミライラン (小学3年生~中学1年 生)		初めての方でも 安心してご参加いただけます。		【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
18:30										【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
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								【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
19:30	【定員制 43名】	【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)				【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
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		國學院大学 水泳部 コース貸し		【予約不要 先着35名】 19:00-19:30 GroupFight (映像レッスン)		【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】 19:45-20:30 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子	【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
20:30	【定員制 33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 中村圭吾	【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX		使用コース: 2コース		【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】 20:10-20:40 TOBIPPA 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
21:00	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 瀬澤真里奈	【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX				【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】 20:50-21:20 アクアアドバンス30 早川陽佑	【定員制 43名】 20:50-21:10 VOLTBOX	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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
21:30	【定員制 50名】 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			21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
22:00	【定員制 50名】 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			21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
22:30										【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
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			



👁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									8:15-9:15 ミライ克蘭 (小学3年生~中学1年生)	8:15-9:15 ミライスクール 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② (最大3コース使用)
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)	8:15-9:15 キッズ空手(4級以上) 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)
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 佐藤・近藤	9:20-10:20 キッズチア (小学1年生~3年生) 担当:石井 恵	9:20-10:20 キッズ空手(無級~5級) 担当:平林宏太						キッズスイミング 10:00-11:00 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	10:25-11:25 キッズチア (年中~年長) 担当:代田陽子	【定員制 35名】 10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子	【有料制】 10:50-11:20 やさしいストレッチ					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	【定員制 50名】 11:15-11:45 健康サークル 土師野隆之介 (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 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 ホットヨーガ ベーシック45 松尾洋一郎					キッズスイミング 12:00-12:30 キッズ (最大3コース使用)
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						キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)
12:00												キッズスイミング 13:00-13:45 キッズ (最大3コース使用)
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					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)
13:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 50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】 14:35-15:00 リフレッシュヨガ <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)
13:30	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			14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【有料制】 15:20-15:45 リハビリサークルヨガ <女性限定>					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)
14:00							【有料制】 16:10-16:25 機能改善トレーニング					キッズスイミング 16:30-17:30 ジュニア① (最大3コース使用)
14:30							【有料制】 17:10-17:45 膝のセルフケア					キッズスイミング 17:00-18:00 少人数ジュニア (最大2コース使用)
15:00												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)
15:30	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 17:30-18:30 ジュニア① (最大3コース使用)
16:00												キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
16:30	16:30-17:30 ミライスクール 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										キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
17:00	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 18:05-18:35 VOLTBOX
17:30												キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
18:00												キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
18:30												キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
19:00												キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
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	【有料制】 19:15-19:45 ピラティス1									キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
20:00	【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	【有料制】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり									キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
20:30												キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
21:00												キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
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										キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
22:00												キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
22:30												キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX
23:00												キッズスイミング 18:05-18:35 VOLTBOX

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

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。)

国学院大学 水泳部 コース貸し
使用コース:2コース

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

ピキナークラス
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

パラスポーツ団体
コース貸し
使用コース:2コース