

2025.3



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				
	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~				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				9:00
9:30	【定員制 50名】				【定員制 43名】				【定員制 43名】				9:30
10:00	10:10-10:55 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	【有料制】 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	【有料制】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベシック45 izumi	【定員制 60名】 10:30-11:00 アクアシェイブ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	【有料制】 10:20-11:55 (最大3コース使用)	10:00
10:30	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	【有料制】 11:20-12:00 スタイルアップヨガ	【定員制 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:00-11:30 ホールドプラ 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】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 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】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	11:00	
11:00	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	【有料制】 13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス45 Mari	【定員制 60名】 11:45-12:15 プリースタイルダンス 早川嘉一郎	【定員制 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	【定員制 30名】 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】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベシック45 田中真紀	【定員制 43名】 12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	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 キャスト	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	11:30	
11:30	14:20-14:50 コアストレッチ 李璿	14:15-15:15 REBORNS FIT 【有料制】定員15名	【有料・予約制】 14:30~15:00 パーソナルレッスン	【定員制 50名】 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】 14:40-15:05 美ツイストストレッチ	【定員制 50名】 13:50-14:20 アクアシェイブ30 田中ひとみ	13:00-13:45 ZUMBA 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 キャスト	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤	12:00	
12:00	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)	【有料制】 15:00-15:20 からだが硬い人のためのヨガ	【定員制 43名】 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	【定員制 30名】 14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 50名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	14:15-15:15 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	【有料制】 14:00-14:30 スイムスクール マスターズクラス 佐藤	12:30	
12:30	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)	【有料制】 16:05-16:30 ムーンヨガ	【定員制 43名】 15:00-15:20 からだが硬い人のためのヨガ	【定員制 50名】 17:30-18:30 ミライラン (小学3年生~中学1年生)	【定員制 30名】 15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【有料制】 19:30-20:15 GroupBlast (映像レッスン)	【定員制 60名】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【定員制 50名】 15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	【有料制】 19:00-19:30 パーソナルレッスン	13:00	
13:00	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)	【有料制】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 15:40-16:00 疲労解消マッサージ	【有料制】 20:00-20:30 ホットヨーガ ベシック45 阿久津幸子	【定員制 60名】 20:10-20:40 アクアシェイブ30 早川陽佑	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	【定員制 43名】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【有料制】 20:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	13:30	
13:30	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	19:30-20:15 ピギナークラス VOLTBOX	【有料制】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベシック45 田中江里香	【定員制 43名】 20:30-20:50 ウェーブストレッチ20 山川航平	【定員制 43名】 20:00-20:30 GroupFight (映像レッスン)	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【有料制】 21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト	【定員制 60名】 20:50-21:20 アクアアドバンス30 早川陽佑	17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	14:00	
14:00	20:30-21:00 TOBIPPA 瀧澤真里奈	20:30-21:00 VOLTBOX	【有料制】 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	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 12名】 20:00-20:30 GroupFight (映像レッスン)	【定員制 50名】 21:00-21:30 VOLTBOX	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	17:30	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupFight (映像レッスン)	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	14:30	
14:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	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	【予約不要 先着35名】	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	18:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	15:00	
15:00	22:30-23:00 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	22:30-23:00 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	22:30-23:00 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	18:30	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	15:30	
15:30	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	19:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	16:00	
16:00	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	19:30	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	16:30	
16:30	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	20:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	17:00	
17:00	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	20:30	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	17:30	
17:30	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	18:00	
18:00	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	18:30	
18:30	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	22:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	19:00	
19:00	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	22:30	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	19:30	
19:30	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	23:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	20:00	
20:00	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	23:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	20:30	
20:30	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	23:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	21:00	
21:00	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	23:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	21:30	
21:30	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	23:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	22:00	
22:00	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	23:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	22:30	
22:30	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	23:00-23:30 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	【定員制 43名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 30名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	【無料 登録制 定員10名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	23:00	【予約不要 先着35名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	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 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】 10:50-11:20 やさしいストレッチ	【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】 11:15-11:45 健康サークル キャスト	【無料 登録制 定員20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 アクアエアビ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	【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					
11:30	【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		【定員制 33名】 12:30-13:00 TOBIPPA 宗像祐輔					
12:00	【予約不要 先着15名】 12:25-12:40 REBORNS Start													
12:30		【予約不要 先着35名】	【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		【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 33名】 12:30-13:00 TOBIPPA 宗像祐輔	12:25-13:10 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	
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制:定員15名】													
13:30	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】									
14:00	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				【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	13:30-14:30 GroupFight(1.3週目) GroupBlast(2.4週目) (映像レッスン)	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
14:30														
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									
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)				15:50-16:20 リラクゼーションVol.3									
16:30														
17:00	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			16:10-16:55 GroupBlast 宗像祐輔									
17:30	17:30-18:30 ミライ克蘭 (小学3年生~中学1年 生)													
18:00														
18:30														
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 キャスト	【有料制】 19:15-19:45 ピラティス1		17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)									
20:00		【無料 登録制 定員20名】												
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	20:15-20:45 ランニングサークル キャスト	【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	【有料制要予約】													
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

国学院大学 水泳部 コース貸し
使用コース: 2コース

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。)

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前回の登録が必要となります。
・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