

2025.3

MEGALOS

メガロス鷺沼



■ 休館日

毎週火曜日、夏期、年末年始

Table with columns for days (月曜日, 水曜日, 木曜日) and times (9:00-23:00). Rows list activities likeスタジオA, スタジオB, ホットヨーガ, プール, and specific classes with instructors 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 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】 11:15-11:45 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 カーデオランテ中級 阿久津幸子	【有料制】 10:50-11:20 やさしいストレッチ	【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	10:20-11:20 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)			
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 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													
12:30	【予約不要 先着15名】 12:25-12:40 REBORNS Start												
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制:定員15名】	【予約不要 先着35名】	【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	【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】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳				
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			【定員制 50名】 14:05-14:50 GroupGroove 飯島美紀	【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】 14:35-15:00 リフレッシュヨガ <女性限定>	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 14:35-15:00 リフレッシュヨガ <女性限定>	【定員制 50名】 14:45-15:15 GroupPower (映像レッスン)	14:15-15:00 Gaze ~美尻マッシュルームトップ~ 飯島美紀	【予約不要 先着12名】 14:45-15:15 GroupPower (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】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖
15:00													
15:30		【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】 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】 15:20-15:45 リハビリサークルヨガ <女性限定>	【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	【定員制 50名】 15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	【予約不要 先着12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】 15:05-15:25 フンスム キャスト	【有料・予約制】 15:30~16:00 パーソナルレッスン	【有料・予約制】 16:00~16:30 パーソナルレッスン
16:00	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)				【定員制 40名】 16:10-16:55 GroupBlast 宗像祐輔		【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						
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											
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											
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 キャスト	【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										
20:30													
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。)

【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

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