

2025.4  
確定



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				時間	
	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													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 ベルヴィックスストレッチ 遠藤孝子		【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	10:00~10:45 フリー利用可 定員6名		【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】	10:00~10:45 11:00~11:45 12:00~12:45 フリー利用可 定員6名		【定員制 50名】 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	【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】 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			11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ピュアティプロ-ピラティス 遠藤孝子		【定員 60名】 11:45-12:15 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 ZUMBA 小山江里子	12:00-12:45 フリー利用可 定員6名 (常温)			11:30
12:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】	【有料制要予約】	12:00~12:45 フリー利用可 定員6名		12:05-12:25 クロール-背泳ぎ(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25名】 12:15-12:45 健康サークル キャスト	12:00~12:45 フリー利用可 定員6名 (常温)	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	12:00
12:30	12:20-13:05 GroupGroove 後藤千明	12:15-13:00 トラディショナルヨーガ Mari		【有料制】 12:30-13:25 ベビースクール (最大3コース使用)	12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:30-13:30 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】 13:00-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり	【定員制 30名】 13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	13:00-14:00 REBORNS FIT 【有料制: 定員4名】	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤	12:30
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		【定員制 43名】		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	【予約不要 先着35名】 13:45-14:15 GroupCentergy (映像レッスン)			13:00
13:30	13:20-14:05 ZUMBA キヨミ	13:20-14:00 やさしいピラティス 飯島美紀		【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦				【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			13:30
14:00	【定員制 40名】	14:15-15:15 REBORNS FIT 【有料制: 定員15名】			【定員制 43名】	【定員制 30名】			14:05-14:25 平泳ぎ-バタフライ(応用) キャスト					14:00
14:30	14:25-14:55 ピラティス30 キヨミ			【有料・予約制】 14:30~15:00 パーソナルレッスン	14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀								14:30
15:00	【定員制 43名】													15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏堯	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)	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)		15:00~15:45 16:00~16:45 17:00~17:45 18:00~18:45 フリー利用可 定員6名		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 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)	15:30
16:00														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)		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	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
17:00			15:00~15:45 16:00~16:45 17:00~17:45 18:00~18:45 19:00~19:45 フリー利用可 定員6名											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)	17:30-18:30 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)				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														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 キャスト												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 使用コース: 2コース					【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	【予約不要 先着12名】 19:30-20:15 GroupBlast (映像レッスン)		【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				【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 30名】 20:00-20:30 GroupPower (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】 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	【予約不要 先着12名】 20:30-21:15 GroupPower (映像レッスン)			20:00
20:30	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX			【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 12名】 21:00-21:30 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】 21:00-21:45 GroupCentergy 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		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	20:30
21:00	【定員制 50名】	【予約不要 先着35名】												21:00
21:30	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												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】 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI	10:00~10:45 フリー利用可 定員6名	9:45-10:45 第1-3週【有料制】 REBORNS SWIM 水中サークル 第2-4週【無料】	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 10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~ 10:00~10:45 フリー利用可 定員6名	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)	【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイプヨーガ Mari	10:00~10:45 フリー利用可 定員6名	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	【無料 登録制 定員25名】 11:15-11:45 健康サークル キャスト 【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】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ 【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイプ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 カーディオラテン中級 阿久津幸子 【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 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)	【定員制 30名】 11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦	【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 10:30-12:30 (最大3コース使用)	【定員制 24名】 11:30-12:15 バレエ~バレエレッスン~ 浅見千佳	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】 11:20-12:05 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】	【有料制】 12:00-12:45 GroupFight オンラインライブレッスン	【定員 60名】 12:00-12:45 アクアダンス30 田中ひとみ				【定員制 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:25-13:10 バレエ 浅見千佳			キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	【定員制 50名】 13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦	【予約不要 先着35名、12名】	キッズスイミング 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 小正
11:30	【定員制 50名】 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	【定員 40名】 13:05-13:45 やさしいピラティス 飯島美紀	【定員制 33名】 14:10-14:40 TOBIPPA 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 名古屋屋	【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 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:30-13:10 バレエ 浅見千佳			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)	【女性限定 定員制40名】 14:15-15:00 Gaze ~美尻マッシュマロロップ~ 飯島美紀	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
12:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 ZUMBA 李瑚	【定員制 30名】 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	【定員制 50名】 15:00-15:45 GroupGroove 後藤千明	【定員制 30名】 14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)		【定員制 50名】 14:15-15:00 Gaze ~美尻マッシュマロロップ~ 飯島美紀	【予約不要 先着12名】 14:45-15:15 GroupPower (映像レッスン)			キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 50名】 15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	15:00~15:45 フリー利用可 定員6名	【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤
12:30	【定員制 50名】 15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【定員制 30名】 15:10-15:40 コアストレッチ 李瑚		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】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子		【定員制 43名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	15:30-16:00 ポールコンディショニング30 飯島美紀			キッズスイミング 15:30-16:30 ジュニア③ (最大3コース使用)	【予約不要 先着35名】 16:40-17:00 GroupFight (映像レッスン)	15:05-15:25 フンスイム 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
13:00	【定員制 50名】 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 30名】 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 16:15-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)	【定員制 30名】 17:30-18:15 GroupFight (映像レッスン)	【予約不要 先着35名】		【女性限定 定員制43名】 17:25-17:40 infinity flow~インフィニティ 70~	【予約不要 先着12名】 17:15-17:45 GroupPower (映像レッスン)			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)	【定員制 43名】 17:00-17:45 GroupPower (映像レッスン)	16:00~16:45 フリー利用可 定員6名	【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
13:30	【定員制 50名】 17:30-18:30 ミライ克蘭 (小学3年生~中学1年 生)		14:00~14:45 15:00~15:45 16:00~16:45 17:00~17:45 18:00~18:45 19:00~19:45 フリー利用可 定員6名	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 30名】 17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 50名】 17:00-18:00 GroupPower (映像レッスン)	【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			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)	【定員制 43名】 17:00-17:45 GroupPower (映像レッスン)	17:00~17:45 フリー利用可 定員6名	【有料制】 17:00-18:00 マスターズサークル キャスト
14:00	【定員制 50名】 17:30-18:30 ミライ克蘭 (小学3年生~中学1年 生)														
14:30	【定員制 50名】 19:30-20:15 リトモス AKKO	【予約不要 先着12名】 20:00-20:30 GroupCentergy (映像レッスン)													
15:00	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	【予約不要 先着35名】													
15:30	【有料制要予約】	【予約不要 先着35名】													
16:00	【定員制 50名】 21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	【予約不要 先着35名】													
16:30		【予約不要 先着35名】													
17:00		【予約不要 先着35名】													
17:30		【予約不要 先着35名】													
18:00		【予約不要 先着35名】													
18:30		【予約不要 先着35名】													
19:00		【予約不要 先着35名】													
19:30		【予約不要 先着35名】													
20:00		【予約不要 先着35名】													
20:30		【予約不要 先着35名】													
21:00		【予約不要 先着35名】													
21:30		【予約不要 先着35名】													
22:00		【予約不要 先着35名】													
22:30		【予約不要 先着35名】													
23:00		【予約不要 先着35名】													

**レギュラー会員様マシジム・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、場所変更に関しては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 マシジム・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。)