

2025.4
3/28修正版



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 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 エンジョイエロ izumi			【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイブ30 早川陽佑	【定員制 35名】 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香			10:30
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	10:40-11:25 自律神経を整えるヨガ		【定員制 50名】 11:00-11:30 ホルドブラ 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】	【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
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	【有料制】 11:45-12:00 呼吸を深めるピラティス		【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			【定員 60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	【定員制 35名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾		11:30
12:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 43名】	【定員制 35名】			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			12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	【有料制要予約】 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			【定員 50名】 13:00-13:30 ZUMBA 八重樫ゆかり	【定員制 50名】 13:00-13:45 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	【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】 13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス45 Mari		【定員制 43名】				【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイブ30 田中ひとみ	【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 REBORNS FIT 【有料制：定員4名】		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			13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦				【定員 60名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	【予約不要 先着35名】 13:45-14:15 GroupBlast (映像レッスン)			13:30
14:00	【定員制 40名】				【定員制 43名】	【定員制 30名】			【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】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	【有料制】 14:00-14:30 スイムスクール 初中級 近藤		14:00
14:30	14:25-14:55 ピラティス30 キヨミ	14:15-15:15 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】	【有料制】 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	【有料制】 14:45-15:15 姿勢改善ピラティス		【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	【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			14:30
15:00	【定員制 43名】		15:00-15:30 やさしいストレッチ						【定員 50名】 15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	【定員制 50名】 15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ			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)	【有料制】 16:00-16:35 癒しのOdaka Flow (ヨガ)		15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)				【定員 43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)	【有料制】 15:15-16:15 スイムスクール 初中級 近藤		15:30
16:00									【定員 43名】 19:00-19:30 ウオーキングサークル キャスト	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	【有料制】 15:15-16:15 スイムスクール 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)			16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)				【定員 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)	【有料制】 16:15-17:15 スイムスクール 最大3コース使用		16:30
17:00									【定員 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	【有料制】 16:15-17:15 スイムスクール 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)			17:30-18:30 ミライラン (小学3年生~中学1年 生)				【定員 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	17:30-18:30 ミライラン (小学3年生~中学1年 生)	【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		17:30
18:00									【定員 50名】 21:00-21:30 VOLTBOX		【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		18:00
18:30									【定員 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		18:30
19:00									【定員 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		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							【定員 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		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 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		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	【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 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		20:30
21:00									【定員 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		21:00
21:30	【定員制 50名】	【予約不要 先着35名】							【定員 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		21:30
22:00	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							【定員 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		22:00
22:30									【定員 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【有料制】 17:15-18:15 スイムスクール 最大3コース使用		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】		9:45-10:45 第1-3週 【有料制】 REBORNS SWIM 水中サークル	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 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 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25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					10:20-11:20 ミライクスール キッズ (3歳~小学1年生)			
11:30	【予約不要 先着35名】				【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】 11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦	【定員制 24名】	【有料制】 11:20-12:05 ホットヨガ アドバンス45 Mari	
12:00	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						
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					12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	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】	13:00-13:45 GroupBlast (映像レッスン)			【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		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 40名】	【予約不要 先着35名, 12名】		【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖
13:30	【定員制 50名】								13:30-14:15 GroupBlast 都築紀彦	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 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり	
14:00	12:20-13:05 GroupGroove 都築紀彦	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 33名】 14:10-14:40 TOBIPPA 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)		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】			【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤
14:30		14:35-15:00 全身ストレッチ			【定員制 50名】 15:00-15:45 GroupGroove 後藤千明			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)	Gaze ~美尻マッシュマロロップ~ 飯島美紀	【予約不要 先着12名】	【ホットヨガ会員様以外も参加可】	
15:00		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【ホットヨガ会員様以外も参加可】 15:30-15:45 二の腕・背中スッキリピラティス 【ホットヨガ会員様以外も参加可】				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)	14:45-15:15 GroupPower (映像レッスン)	14:45-15:15 姿勢改善ピラティス		15:05-15:25 フンスイム キャスト
15:30	15:30-16:30 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 16:30-17:30 ジュニア④ (最大3コース使用)	15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	【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	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 二の腕・背中スッキリピラティス	【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		16:00-16:35 癒しのOdaka Flow (ヨガ)										
16:30	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							16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	【予約不要 先着35名】 16:40-17:10 GroupFight (映像レッスン)	【有料制】 17:00-17:45 ホットヨガ 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	17:30-18:30 ミライ克蘭 (小学3年生~中学1年 生)								17:25-17:40 infinity flow~インフィニティ フロー~	【予約不要 先着12名】 17:30-18:00 GroupPower (映像レッスン)		
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	【定員制 43名】 19:30-20:15 リトモス AKKO	【予約不要 先着35名】 19:00-19:30 GroupFight (映像レッスン)		19:15-19:45 姿勢改善ピラティス								
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	【予約不要 先着12名】 20:00-20:30 GroupCentergy (映像レッスン)		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			

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