

2025.5



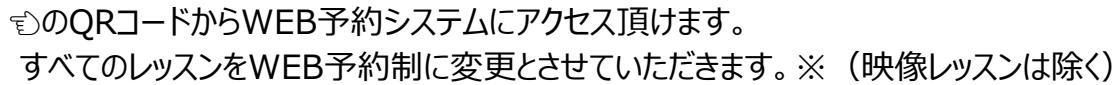
メガロス鷺沼



■ 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 43名】								10:00	
10:30	【定員制 50名】 10:15-11:00 Z U M B A 小山江里子	【定員制 30名】 10:10-10:55 ペ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	【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 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員制 43名】 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	ベビースクール 10：20-11：55 (最大3コース使用)	10:30
11:00	【定員制 50名】 11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】 11:10-11:55 ビューティフローピラティス 遠藤孝子			10:40-11:25 自律神経を整えるヨガ	【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			11:45-12:00 呼吸を深めるピラティス	【定員制 50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							11:30	
12:00	【定員制 50名】 12:20-13:05 GroupGroove 後藤千明	【定員制 30名】 12:15-13:00 トラディショナルヨーガ Mari			【定員制 50名】 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			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	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	12:00	
12:30									【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 Z U M B A 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】 13:20-14:05 Z U M B A キヨミ	【定員制 30名】 13:20-14:00 やさしいピラティス 飯島美紀	【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 43名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦		13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 田中真紀		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	13:45-14:15 GroupBlast (映像レッスン)			13:00
13:30					【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	【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・予約制】 14:30～15:00 パーソナルレッスン		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 ウォーカリズム 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】 14:25-14:55 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】 15:00-15:30 やさしいストレッチ				【有料制】 14:45-15:15 姿勢改善ピラティス							14:00
14:30														14:30
15:00	【定員制 43名】 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】 15:30-16:10 骨盤・股関節を整える		15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)		【有料制】 15:30-16:10 骨盤・股関節を整える		【有料制】 15:30-16:10 骨盤・股関節を整える	【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】 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:00
15:30													【有料制】 16:15-17:15 キッズ (最大3コース使用)	15:30
16:00	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)	16:00-16:35 癒しのOdaka Flow (ヨガ)		16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)					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)		【有料制】 16:15-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)	16:00
16:30													【有料制】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	16:30
17:00	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 ミライクラン (小学3年生～中学1年 生)								【有料制】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:00
17:30														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						【予約不要 先着35名】 19:00-19:30 GroupFight (映像レッスン)		【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	【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)			19:00
19:30	【定員制 43名】 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					【予約不要 先着12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)		【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	19:30
20:00					【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 60名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑					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	使用コース：2コース	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平				【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			20:30
21:00	【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												21:00
21:30														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	



日曜日				
スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール	
8:15-9:15 ミライクラン (小学3年生～中学1年生)	8:15-9:15 ミライクス쿨 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)	9:00
9:15-10:15 ミライクス쿨 キッズ (3歳～小学1年生)	【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイヨーガ Mari		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)	9:30
【定員制 43名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari			キッズスイミング 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	10:00
【定員制 30名】	10:20-11:20 ミライクス쿨 キッズ (3歳～小学1年生)		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
11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦	11:30-12:15 バレエ～パーレッスン～ 浅見千佳	【有料制】 11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari		11:00
【定員制 50名】	【定員制 35名】		【有料・予約制】 12:15～12:45 パーソナルレッスン	11:30
12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:25-13:10 バレエ 浅見千佳			12:00
【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	12:30
13:30-14:00 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 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり	【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	13:00
【女性限定 定員制40名】	【予約不要 先着12名】	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】	15:05-15:25 フィジウム キセスト	13:30
14:15-15:00 Gaze ～美尻マッシュロヒップ～ 飯島美紀	14:45-15:15 GroupPower (映像レッスン)	14:45-15:15 姿勢改善ピラティス	【有料・予約制】 15:30～16:00 パーソナルレッスン	14:00
【定員制 50名】	【定員制 25名】 15:30-16:00 ボールコンディショニング30 飯島美紀	【ホットヨー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	【有料・予約制】 16:00～16:30 パーソナルレッスン	14:30
15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	【予約不要 先着35名】 16:40-17:10 GroupFight (映像レッスン)	【有料制】 16:10-16:40 リラクソスog vol. 3 <女性限定>		15:00
【定員制 43名】	【予約不要 先着12名】 17:30-18:00 GroupPower (映像レッスン)	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	15:30
16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀				16:00
【女性限定 定員制43名】 17:25-17:40 infinity flow～インフィニティフロー～				16:30
				17:00
				17:30
				18:00
				18:30
				19:00
				19:30
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				
				20:00
				20:30
				21:00
				21:30
				22:00
				22:30
				23:00