2025.6

# MEGALOS メガロス鷺沼

■休館日
毎週火曜日、夏期、年末年始

## 月曜日

**スタジオA**
- 【定員制 50名】 10:15-11:00 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員制 50名】 11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子
- 【定員制 50名】 12:20-13:05 GroupGroove 後藤千明
- 【定員制 43名】 13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀
- 14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】
- 【定員制 43名】 15:25-16:10 リトモス 鈴木宏堯
- 16:20-17:20 キッズチアダンス（年中～小学3年生）担当：菅紫乃
- 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
- 【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 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明
- 【定員制 50名】 21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀

**スタジオB**
- 【定員制 30名】 10:10-10:55 ペルヴィックストレッチ 遠藤孝子
- 【定員制 30名】 11:10-11:55 ビューティフロービラティス 遠藤孝子
- 【定員制 30名】 12:15-13:00 トラディショナルヨーガ Mari
- 【予約不要 先着12名】 13:20-13:50 GroupBlast（映像レッスン）
- ※新プログラム！！ 【定員制 35名】 14:30-15:00 歌ってmove キャスト
- 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 16:30-17:30 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 17:30-18:30 ミライクスクール ジュニア（年長～小学3年生）
- 【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
- 【定員制 12名】 19:50-20:10 ビギナークラス VOLTBOX
- 【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX
- 【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下さい

**ホットヨーガ**
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 10:40-11:25 自律神経を整えるヨガ
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 11:45-12:00 呼吸を深めるピラティス
- 【有料制】 13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス45 Mari
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:00-15:30 やさしいストレッチ
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:00-16:35 癒しのOdaka Flow（ヨガ）
- 【有料制】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベーシック45 田中江里香

**プール**
- 【有料制】 10:00-11:00 REBORNS SWIM 担当 栗栖
- 【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀
- 【定員 60名】 11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀
- ベビースクール 12：30-13：25（最大3コース使用）
- 【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤
- 【有料・予約制】 14:30~15:00 パーソナルレッスン
- キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ（最大3コース使用）
- 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）
- 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）
- 國學院大學 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 利用可能時間 9:30～

全会員種別 マシンジム・プール利用時間 22:50 まで
チェックアウト時間 23:00

## 水曜日

**スタジオA**
- 【定員制 43名】 10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎
- 【定員制 50名】 11:00-11：30 ポルドブラ 早川嘉一郎
- 【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 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦
- 【定員制 43名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦
- 【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼淳子
- 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 16:30-17:30 ミライクスクール 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）
- 【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 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平

**スタジオB**
- 【定員制 35名】 10:15-10:45 エンジョイエアロ izumi
- 【定員制 30名】 11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香
- 【定員制 30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香
- 【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
- 【定員制 30名】 14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀
- 【予約不要 先着35名】 19:00-19:30 GroupFight（映像レッスン）
- 【予約不要 先着12名】 20:00-20:30 GroupPower（映像レッスン）
- 【定員制 12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

初めての方でも安心してご参加いただけます。

**ホットヨーガ**
- 【有料制】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベーシック45 izumi
- 【有料制】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 田中真紀
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 14:45-15:15 姿勢改善ピラティス
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:30-16:10 骨盤・股関節を整える
- 【有料制】 19:45-20:30 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子

**プール**
- 【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑
- 【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑
- 12:05-12:25 クロール・背泳ぎ（入門） キャスト
- 【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤
- 【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ
- 【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ
- キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ（最大3コース使用）
- 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）
- 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）
- 【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤
- 【定員 60名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑
- 【定員 60名】 20:50-21:20 アクアアドバンス30 早川陽佑
- 21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト

レギュラー会員様 マシンジム・プール利用時間 22:50 まで
チェックアウト時間 23:00

## 木曜日

**スタジオA**
- 【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 43名】 11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香
- 【定員制 43名】 12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき
- 【定員制 50名】 13:00-13:45 ＺＵＭＢＡ 八重樫ゆかり
- 【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり
- 【定員制 50名】 14:45-15:15 ヴォーカリズム 張ひろみ
- 【定員制 50名】 15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ
- 【定員制 43名】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀
- 【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀
- 【定員制 33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀
- 【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀

**スタジオB**
- 【定員制 35名】 10:30-11:15 フラダンス 紗綾
- 【定員制 35名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾
- 【無料 登録制 定員25名】 12:15-12:45 健康サークル キャスト
- 【定員制 30名】 13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき
- 【予約不要 先着12名】 13:45-14:15 GroupBlast（映像レッスン）
- 【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
- 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 16:30-17:30 ミライクスクール ジュニア（年長～小学3年生）
- 【予約不要 先着12名】 19:30-20:15 GroupBlast（映像レッスン）
- 【予約不要 先着12名】 20:30-21:15 GroupPower（映像レッスン）
- 【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下さい

**ホットヨーガ**
- 【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
- 13:00-14:00 REBORNS FIT 【有料制：定員4名】

**プール**
- ベビースクール 10：20-11：55（最大3コース使用）
- 【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤
- 14：05-14：25 平泳ぎ・バタフライ（応用） キャスト
- キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ（最大3コース使用）
- 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）
- 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）
- 【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖
- 【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト

レギュラー会員様 マシンジム・プール利用時間 22:50 まで
チェックアウト時間 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

## スタジオA

- 【定員制 50名】 9:50-10:20 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員制 50名】 10:35-11:05 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【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
- 12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】
- 【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦
- 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 16:30-17:30 ミライクスクール 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）
- 【定員制 43名】 19:30-20：15 リトモス AKKO
- 【定員制 50名】 20：30-21:00 やさしいフリースタイル ＳＨＩＮ
- 【有料制要予約】 21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN

## スタジオB

- 【定員制 30名】 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI
- 【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】 12:00-12:45 GroupFight オンラインライブレッスン
- 【予約不要 先着12名】 13:00-13:45 GroupBlast（映像レッスン）
- 【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子
- 【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦
- 16:30-17:30 キッズ空手（全階級） 担当：加藤清志
- 【予約不要 先着35名】 19:00-19:30 GroupFight（映像レッスン）
- 【予約不要 先着12名】 20:00-20:30 GroupCentergy（映像レッスン）
- 【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下さい

## ホットヨーガ

- 【無料】 11:15-12:00 ホットヨーガ ベーシック45 MISAKI
- 【有料制】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベーシック45 林浩子
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 14:35-15:00 全身ストレッチ
- 【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
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:00-16:35 癒しのOdaka Flow（ヨガ）
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 19:15-19:45 姿勢改善ピラティス
- 【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

## プール

- 9:45-10:45 第1・3週 【有料制】 REBORNS SWIM
- 9:45-10:30 第2・4週 【無料】 水中サーク ル
- 【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
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 小正
- 14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト
- キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ（最大3コース使用）
- 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）
- 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）
- 國學院大學 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 利用可能時間 9:30～

レギュラー会員様 マシンジム・プール利用時間 22:50 まで
チェックアウト時間 23:00

# 土曜日

## スタジオA

- 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
- 【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 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 50名】 15:00-15:45 GroupGroove 後藤千明
- 17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア（年長～小学3年生）

## スタジオB

- 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
- 【定員制 35名】 10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子
- 【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
- 【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
- 14:00-15:00 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子
- 【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子
- 【予約不要 先着35名】 17:30-18:15 GroupFight（映像レッスン）

## ホットヨーガ

- レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 10:40-11:25 自律神経を整えるヨガ
- 【有料制】 11:45-12:30 ホットヨーガ ベーシック45 松尾洋一郎
- 【有料制】 13:30-14:15 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 14:35-15:00 全身ストレッチ
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:40-16:20 骨盤・股関節を整える ＜女性限定＞
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:45-17:30 デトックスフローヨガ

## プール

- キッズスイミング 9：00-10：00 キッズ（最大3コース使用）
- ベビースクール 10:30-12:30（最大3コース使用）
- キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ（最大3コース使用）
- 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）
- 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）
- 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）
- 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）
- パラスポーツ団体 コース貸し 使用コース：2コース

レギュラー会員様 マシンジム・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（アクアビクス系）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。）

# 日曜日

## スタジオA

- 8:15-9:15 ミライクラン（小学3年生～中学1年生） 9:15-10:15 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 【定員制 43名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari
- 【定員制 30名】 11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦
- 【定員制 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦
- 【定員制 40名】 13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦
- 【女性限定 定員制40名】 14:15-15:00 Gaze ～美尻マシュマロヒップ～ 飯島美紀
- 【定員制 50名】 15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり
- 【定員制 43名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀
- 【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～

## スタジオB

- 8:15-9:15 ミライクスクール ジュニア（年長～小学3年生）
- 【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイプヨーガ Mari
- 10:20-11:20 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 【定員制 24名】 11:30-12:15 バレエ～バーレッスン～ 浅見千佳
- 【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳
- 【予約不要 先着35名、12名】 13:30-14:30 GroupFight(1.3週目) GroupBlast(2.4週目)（映像レッスン）
- 【予約不要 先着12名】 14:45-15:15 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
- 【予約不要 先着35名】 16:40-17:10 GroupFight（映像レッスン）
- 【予約不要 先着12名】 17：30-18:00 GroupPower（映像レッスン）

## ホットヨーガ

- 【有料制】 11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari
- 【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
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 14:45-15:15 姿勢改善ピラティス
- 【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
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:10-16:40 リラックスヨガvol. 3 ＜女性限定＞
- 【有料制】 17:00-17:45 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり

## プール

- 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）
- 【有料・予約制】 12:15~12:45 パーソナルレッスン
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖
- 【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤
- 15:05-15:25 フィンスイム 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
- 【有料制】 17：00-18：00 マスターズサークル キャスト

レギュラー会員様マシンジム・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、場所変更に関しての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