

2025.6

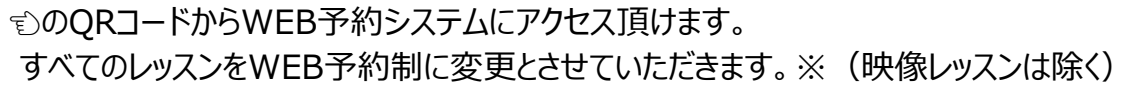


メガロス鷺沼



■ 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】	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		【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 ペルヴィクストレッチ 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			10:30-11:00 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			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 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 ベシック45 izumi		【定員制 43名】	【定員制 35名】 11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	【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)	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	【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		【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 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			11:30
12:00	【定員制 50名】	【定員制 30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		【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			【定員制 50名】	【有料制要予約】 12:30-13:30 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		【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】		12:30
13:00	【定員制 43名】	【予約不要 先着12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】			【有料制】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベシック45 田中真紀					13:00
13:30	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀	13:20-13:50 GroupBlast (映像レッスン)		【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				13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ	13:45-14:15 GroupBlast (映像レッスン)			13:30
14:00	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】	※新プログラム！！ 【定員制 35名】			【定員制 43名】	【定員制 30名】			14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀			14:00
14:30	14:30-15:00 歌ってmove キャスト		【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		14:30-15:15 パーソナルレッスン	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】		14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ				14:30
15:00								14:45-15:15 姿勢改善ピラティス					15:00
15:30	【定員制 43名】		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】		15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ			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	15:25-16:10 リトモ 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)	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】	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)				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)		キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (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)		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)					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				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 ミライクラン (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)	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
18:00													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)			【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】			19:00
19:30	【定員制 43名】	【定員制 12名】 19:50-20:10 ビギナークラス 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 ベシック45 阿久津幸子		【定員制 33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀	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				20:30-21:15 GroupPower (映像レッスン)	【予約不要 先着12名】			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 ベシック45 田中江里香		【定員制 50名】	【定員制 12名】 21:00-21:30 GroupCentergy (映像レッスン)			21:00-21:45 GroupCentergy 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			20:30
21:00					21:00-21:45 GroupFight 山川航平							【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	21:00
21:30	【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											21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	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				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				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				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 ミライクスー ル 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 ミライクスー ル キッズ (3歳～小学1年生)		【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイブヨーガ Mari				キッズスイミング 9：00-10：00 ジュニア④ (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		10:20-11:20 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 10：00-11:00 キッズ (最大3コース使用)		10:00
【定員制 30名】		【定員制 24名】		【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 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～バーレッスン～ 浅見千佳						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 フィニッシュ キャスト		13:30
14:15-15:00 Gaze ～美尻マシマロヒップ～ 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				14:00
【定員制 50名】		【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】 15:30～16:00 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】		【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:10-16:40 リラクソスコガvol. 3 <女性限定>		【有料・予約制】 16:00～16:30 パーソナルレッスン		15:00
【定員制 43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		15:30
16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀		【予約不要 先着12名】 17：30-18:00 GroupPower (映像レッスン)						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								