

2025.8



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 35名】			【定員制 43名】	【定員制 35名】	【有料制】		10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィクトストレッチ 遠藤孝子			10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎	10:15-10:45 エンジョイエロ izumi			10:30-11:00 アフタシェイプ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			10:30-11:15 フタダンス 紗綾
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	【有料制】	【定員制 50名】	【定員制 30名】	11:00-11:45 ホットヨーガ パーシク45 izumi	【有料制】	【定員制 43名】	【定員制 35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	11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀		11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香	11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑	11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香		11:30-12:00 メグダンス 紗綾	11:30			
12:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	11:45-12:00 呼吸を深めるピラティス	【有料制】	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【有料制要予約】	【有料制】	【定員制 43名】	【無料 登録制 定員25名】	【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	12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari		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 名古屋庵			12:15-12:45 メグダンス 岸川ゆき	12:15-12:45 ウォーキングサークル キャスト			12:30
13:00	【定員制 43名】	【予約不要 先着12名】	【有料制】	【有料制】	【定員制 43名】	【定員制 30名】	【有料制】	【有料制】	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【有料制】	13:00-14:00 REBORN'S FIT 【有料制：定員4名】	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）			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			13:30-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり	13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき			13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき
14:00	14:10-15:10 REBORN'S FIT 【有料制：定員15名】	※新プログラム！！ 【定員制 35名】	【有料・予約制】	【有料制】	【定員制 43名】	【定員制 30名】	【有料制】	【有料制】	【定員制 50名】	【定員制 35名】	【有料制】	14:05-14:25 クロス・両泳（応用） キャスト	14:00
14:30					14:30-15:00 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			14:30-15:00 アクアシェイプ30 田中ひとみ	14:30-15:00 アクアシェイプ30 田中ひとみ			14:30-15:15 アドバンスエアロ （中上級クラス） 飯島美紀
15:00	【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】	【有料制】	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）	【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）	【定員制 50名】	15:30-16:00 ハーモニズム 張りうみ	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）	15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏晃	15:30-16:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）			15:30-16:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	【定員制 50名】			15:30-16:00 ハーモニズム 張りうみ	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）	【有料制】	【有料制】	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）	【有料制】	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retch30 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）	16:00
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）	【定員制 43名】			16:20-16:50 ウェーブストretch30 飯島美紀	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）	【有料制】	【有料制】	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）	【有料制】	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 50名】	17:45-20:30 ホットヨーガ パーシク45 阿久津幸子	17:45-20:30 ホットヨーガ パーシク45 阿久津幸子	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）			17:30-18:30 ミライラン （小学3年生～中学1年生）	【定員制 43名】			17:45-20:30 ホットヨーガ パーシク45 阿久津幸子	17:30			
18:00	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）	【有料制】	【有料制】	【予約不要 先着35名】	【予約不要 先着12名】	【有料制】	【有料制】	【定員制 43名】	【予約不要 先着12名】	【有料制】	19:30-20:15 GroupBlast （映像レッスン）	18:00
18:30	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）			19:00-19:30 GroupFight （映像レッスン）	19:45-20:30 ホットヨーガ パーシク45 阿久津幸子			【定員制 40名】	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優			19:00-19:30 GroupFight （映像レッスン）
19:00	【無料 登録制 定員20名】	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	【有料制】	【有料制】	【予約不要 先着12名】	【予約不要 先着35名】	【有料制】	【有料制】	【定員制 43名】	【予約不要 先着12名】	【有料制】	20:30-21:15 GroupPower （映像レッスン）	19:30
19:30	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香			20:00-20:30 GroupPower （映像レッスン）	20:00-20:30 GroupPower （映像レッスン）			19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	19:00-19:30 GroupFight （映像レッスン）			19:30-19:50 ウェーブストretch20 飯島美紀
20:00	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	【有料制】	【有料制】	【予約不要 先着12名】	【予約不要 先着35名】	【有料制】	【有料制】	【定員制 33名】	【予約不要 先着12名】	【有料制】	20:30-21:15 GroupPower （映像レッスン）	20:00
20:30	20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明			20:00-20:30 GroupPower （映像レッスン）	20:00-20:30 GroupPower （映像レッスン）			19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	19:00-19:30 GroupFight （映像レッスン）			19:30-19:50 ウェーブストretch20 飯島美紀
21:00	21:00-21:45 GroupGroove 飯島美紀	21:00-21:45 GroupGroove 飯島美紀	【有料制】	【有料制】	【定員制 50名】	【定員制 12名】	【有料制】	【有料制】	【定員制 43名】	【予約不要 先着12名】	【有料制】	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	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀			21:00-21:45 GroupCentergy （映像レッスン）	21:00-21:30 GroupCentergy （映像レッスン）			19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	19:00-19:30 GroupFight （映像レッスン）			19:30-19:50 ウェーブストretch20 飯島美紀
22:00	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	21:30-22:30 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】	【有料制】	【無料 登録制 定員10名】	【予約不要 先着35名】	【有料制】	【有料制】	【定員制 43名】	【予約不要 先着35名】	【有料制】	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	22:00
22:30	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	21:30-22:30 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			21:30-22:30 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	21:30-22:30 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			19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	19:00-19:30 GroupFight （映像レッスン）			19:30-19:50 ウェーブストretch20 飯島美紀
23:00	全会員種別 マンジム・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



☞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	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	8:15-9:15 キッズエア (小学3年生～6年生) 担当: 平林宏太	8:15-9:15 キッズ空手 (4級以上) 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)	8:15-9:15 ミライクスクール 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③ (最大3コース使用)
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～				9:20-10:20 キッズエア (小学1年生～3年生) 担当: 石井 恵 10:25-11:25 キッズエア (年～年長) 担当: 代田陽子	9:20-10:20 キッズ空手 (無級～5級) 担当: 平林宏太						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)
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		9:45-10:45 第1・3週 【有料制】 REBORNS SWIM 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	10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子			【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)
10:30	【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	【有料制】 12:00-12:45 GroupFight オンラインライブレッスン		【定員 60名】 11:35-12:05 アクアダンス30 田中ひとみ	11:30-12:00 カーディオダンス中級 阿久津幸子			【定員制 30名】 11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦	【定員制 24名】 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】 12:00-12:45 GroupFight オンラインライブレッスン			【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	12:15-12:45 GroupCentury 飯島美紀			【定員制 30名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		キッズスイミング 12:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)
11:30						【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 名古屋麗			【定員制 40名】 13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦	【予約不要 先着35名、12名】 13:30-14:30 GroupBlast(2.4週目) 映像レッスン		キッズスイミング 13:00-14:00 ジュニア① (最大3コース使用)
12:00						【定員制 33名】 14:00-14:40 TOBIPPA 飯島美紀			【定員制 50名】 14:15-15:00 Gaze 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)
12:30						【定員制 40名】 15:00-15:45 GroupBlast 福田真優			【定員制 50名】 15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	【予約不要 先着12名】 15:30-16:00 ボルネーション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)
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制: 定員15名】	【予約不要 先着12名】 13:00-13:45 GroupBlast (映像レッスン)	【有料制】 13:00-14:00 スィムスクール 中上級 小正			【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 GroupCentury45 飯島美紀	【予約不要 先着35名】 16:40-17:10 GroupFight (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)
13:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【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 スィムトレーニング30 キャスト		【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子			【女性限定 定員制43名】 17:25-17:40 infinity flow～ヨガ～ Mari	【予約不要 先着12名】 17:30-18:00 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)
14:00						【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子						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)
14:30												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)
15:00												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)
15:30	15:30-16:30 ミライクスクール キッズ (3歳～小学1年生)	15:30-16:30 GroupCentury45 都築紀彦		15:30-15:45 二の輪・真中スギキビラティス								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)
16:00				16:00-16:35 癒しのOdaka Flow (3ガ)								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)
16:30	16:30-17:30 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)	16:30-17:30 キッズ空手 (全園級) 担当: 加藤清志										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)
17:00	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 17:00-18:00 少人数ジュニア (最大2コース使用)
17:30												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)
18:00												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)
18:30												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)
19:00												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)
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								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)
20:00												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)
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさいのリースタイル 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表をご覧ください										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)
21:00	【有料制要予約】											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)
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN											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)
22:00												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)
22:30												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)
23:00	レギュラー会員様 マジニジム・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 マジニジム・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 マジニジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00			