

2025. 8

MEGALOS

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~				全会員様別 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】	利用一時休止		【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 35名】 10:15-10:45 エンジョイエアロ IZUMI	【有料制】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベアシック45 IZUMI	利用一時休止	【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	利用一時休止	10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィクストレッチ 遠藤孝子			【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			【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			10:30
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【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 ウォーキングサークル キャスト			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			【定員制 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	【定員制 30名】 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			11:30
12:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 43名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【定員制 30名】 14:30-15:15 リトモス 長沼淳子			【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり	【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			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 43名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)	【定員制 30名】 16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 43名】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3年生)			12:30
13:00	【定員制 43名】	【予約不要 先着12名】			【定員制 43名】 17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3年生)	【定員制 30名】 18:30-19:30 GroupPower 飯島美紀			【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 35名】 20:30-21:15 GroupPower 飯島美紀			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)			【定員制 43名】 19:55-20:40 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 20:00-20:30 GroupPower (映像レッスン)			【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【定員制 35名】 21:30-22:30 オンラインライブレッスン 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			13:30
14:00	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制: 定員15名】	※新プログラム!! 14:30-15:00 歌ってmove 大森瑞央			【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy (映像レッスン)	【定員制 30名】 21:50-22:20 ボディメイクサークル キャスト			【定員制 43名】 22:00-22:45 GroupCentergy 飯島美紀	【定員制 35名】 22:30-23:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			14:00
14:30	【定員制 43名】	【定員制 35名】			【定員制 43名】 22:45-23:15 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 23:00-23:30 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 23:30-24:00 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 24:00-24:30 グループエクササイズ 岸川ゆき			14:30
15:00	【定員制 43名】	【定員制 35名】			【定員制 43名】 24:00-24:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 24:30-25:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 25:00-25:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 25:30-26:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏晃	15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			【定員制 43名】 26:00-26:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 26:30-27:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 27:00-27:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 27:30-28:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			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 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			【定員制 43名】 28:00-28:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 28:30-29:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 29:00-29:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 29:30-30:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			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 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			【定員制 43名】 30:00-30:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 30:30-31:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 31:00-31:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 31:30-32:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			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 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 43名】 32:00-32:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 32:30-33:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 33:00-33:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 33:30-34:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			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 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 43名】 34:00-34:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 34:30-35:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 35:00-35:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 35:30-36:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			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 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 43名】 36:00-36:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 36:30-37:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 37:00-37:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 37:30-38:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			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 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 43名】 38:00-38:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 38:30-39:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 39:00-39:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 39:30-40:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			18:30
19:00	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト			【定員制 43名】 40:00-40:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 40:30-41:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 41:00-41:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 41:30-42:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			19:00
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			【定員制 43名】 42:00-42:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 42:30-43:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 43:00-43:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 43:30-44:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			19:30
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			【定員制 43名】 44:00-44:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 44:30-45:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 45:00-45:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 45:30-46:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			20:00
20:30	20:30-21:00 T08PPA 後藤千明	20:30-21:00 T08PPA 後藤千明			【定員制 43名】 46:00-46:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 46:30-47:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 47:00-47:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 47:30-48:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			20:30
21:00	21:00-21:45 GroupPower 飯島美紀	21:00-21:45 GroupPower 飯島美紀			【定員制 43名】 48:00-48:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 48:30-49:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 49:00-49:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 49:30-50:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			21:00
21:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀			【定員制 43名】 50:00-50:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 50:30-51:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 51:00-51:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 51:30-52:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			21:30
22:00	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀			【定員制 43名】 52:00-52:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 52:30-53:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 53:00-53:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 53:30-54:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			22:00
22:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀			【定員制 43名】 54:00-54:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 30名】 54:30-55:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			【定員制 43名】 55:00-55:30 グループエクササイズ 岸川ゆき	【定員制 35名】 55:30-56:00 グループエクササイズ 岸川ゆき			22:30
23:00	全会員様別 マシニング・プール利用時間 チェックアウト時間 22:50 まで 23:00				レギュラー会員様 マシニング・プール利用時間 チェックアウト時間 22:50 まで 23:00				レギュラー会員様 マシニング・プール利用時間 チェックアウト時間 22:50 まで 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			
					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				
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 ZUMB A 小山江里子	【定員制 30名】			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歳以上) 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～	
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 ZUMB A 小山江里子	10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI						
11:00	【定員制 50名】	【無料 登録制 定員25名】	【有料制】				【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	
11:30	11:20-12:05 アドバンスエアロ (中上級クラス) 小山江里子	11:15-11:45 健康サークル キャスト 【予約不要 先着35名】	11:15-12:00 ホットヨーガ ベーンシック45 MISAKI		【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		【有料制】 11:45-12:30 ホットヨーガ ベーンシック45 松尾洋一郎	
12:00		12:00-12:45 GroupFight オンラインライブプレッ ス						
12:30		【予約不要 先着12名】	【有料制】		【定員制 40名】	【定員制 30名】		
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)	13:00-13:45 ホットヨーガ ベーンシック45 林浩子		13:05-13:45 やさしいピラティス 飯島美紀	13:00-13:45 武術発功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉	【有料制】 13:30-14:15 ホットヨーガ ベーンシック45 阿久津幸子	
14:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 33名】 14:10-14:40 TODIPPA 飯島美紀	14:00-15:00 ミライクススクール キッ ズ (3歳～小学1年生)	【有料制】 14:35-15:00 全身ストレッチ	
14:30	14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 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		【定員制 40名】	【定員制 30名】	【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	
15:00		【定員制 30名】			15:00-15:45 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:30-15:45 ZUMBA 八重樫ゆかり	
15:30	15:30-16:30 ミライクススクール キッ ズ (3歳～小学1年生)	15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:30-15:45 ZUMBA 八重樫ゆかり		15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子	【定員制 30名】	【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＞	
16:00		16:00-16:35 癒しのOodaka Flow (ヨガ)			16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 30名】	【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	
16:30	16:30-17:30 ミライクススクール ジュ ニア (年長～小学3年生)	16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当:加藤清志			17:00-18:00 ミライクススクール ジュ ニア (年長～小学3年生)	【予約不要 先着35名】		
17:00	17:30-18:30 ミライ克蘭 (小学3年生～中学1年生)					17:30-18:15 GroupFight (映像レッスン)		
18:00								
18:30								
19:00		【予約不要 先着35名】	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 19:00-19:30 GroupFight (映像レッスン)					
19:30	19:30-20:15 リトモス AKKO		19:15-19:45 姿勢改善ピラティス					
20:00	【定員制 50名】		【有料制】					
20:30	20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN		20:15-21:00 ホットヨーガ ベーンシック45 八重樫ゆかり					
21:00	【有料制要予約】	【予約不要 先着35名】						
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	21:30-22:30 オンラインライブプレッ ス 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								
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 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。) ・アクアウォンズ系(アクアビクス系)からは、21名以上のご参加で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。)			
					□ 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、プラチナ会員のの方は12枠予約可能となります。 ・21日以内の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします。 ・WEB予約枠の切りは、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。			
					□ パーチャルレッスン			
					・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。あらかじめご了承ください。 ・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。※一部予約必須			

日曜日

スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール
8:15-9:15 ミライ克蘭 (小学3年生～中学1年生)	8:15-9:15 ミライクススクール ジュ ニア (年長～小学3年生)		
9:15-10:15 ミライクススクール キッ ズ (3歳～小学1年生)	【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイプヨーガ Mari		
【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 ミライクススクール キッ ズ (3歳～小学1年生)		
【定員制 30名】	【定員制 24名】	11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari	
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		
【定員制 50名】	【定員制 35名】		
12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		
【定員制 40名】	【予約不要 先着30名、12名】		
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)	13:45-14:30 ホットヨーガ ベーンシック45 八重樫ゆかり	
【女性限定 定員40名】		【有料制】	
14:15-15:00 Gaze ～美尻マシュロビッ プ～ 飯島美紀	【予約不要 先着12名】	14:45-15:15 GroupPower (映像レッスン)	【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
【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ス 飯島美紀	【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:10-16:40 リラク্সヨガvol.3 <女性限 定>
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 ホットヨーガ ベーンシック45 八重樫ゆかり
【女性限定 定員43名】	【予約不要 先着12名】	17:30-18:00 GroupPower (映像レッスン)	
17:25-17:40 infinity flow のびのび20			
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、プラチナ会員のの方は12枠予約可能となります。 ・21日以内の予約時に終了するレッスンまで有効となります。 ・WEB予約枠の切りは、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15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。			
□ パーチャルレッスン			
・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。※一部予約必須			

利用一時休止