

2025. 9

MEGALOS

メガロス鷺沼

fight

groove

POWER

CENTERGY

BLAST

ZUMBA

R&A

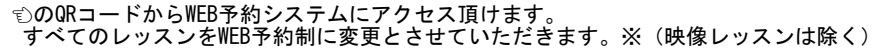
aroma

ZUMBA

■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 (ZUM)	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	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】	【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】	【定員制 30名】			【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			11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフルローピラティス 遠藤孝子			【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】	【定員制 30名】 12:15-12:45 メガダンス 阿閉裕奈			11:30
12:00	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着10名】 12:25-12:55 Reformer Pilates (Stretch Flow)03 後藤千明			【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			【定員制 50名】	【定員制 30名】 13:00-13:45 ZUMBA A 八重桜ゆかり			12:00
12:30	12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari	【ルフレ会員限定 先着8名】 13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス45 Mari			【定員制 43名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【無料 登録制 定員20名】 13:50-14:20 ウォーキングサークル キャスト			【定員制 50名】	【定員制 35名】 14:00-14:30 ZUMBAOLD 八重桜ゆかり			12:30
13:00	【定員制 40名】	【定員制 35名】 13:25-14:10 Group Groove 後藤千明			【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼洋子	【定員制 30名】 14:40-15:25 トラディショナルヨーガ 田中真紀			【定員制 50名】	【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			13:00
13:30	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀	【定員制 35名】 14:30-15:00 歌ってmove キャスト			【定員制 40名】 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTB0X 中村武尊			【定員制 43名】	【定員制 33名】 20:10-20:40 T08IPPA 飯島美紀			13:30
14:00	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制: 定員15名】	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 43名】	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			14:00
14:30	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制: 定員15名】	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			14:30
15:00	【定員制 43名】	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏晃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			15:30
16:00	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏晃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			16:00
16:30	16:20-17:20 キッズエアダンス (年中~小学3年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			16:30
17:00	16:20-17:20 キッズエアダンス (年中~小学3年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			17:00
17:30	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			17:30
18:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			18:00
18:30	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			18:30
19:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			19:00
19:30	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			19:30
20:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			20:00
20:30	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			20:30
21:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			21:00
21:30	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			21:30
22:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			22:00
22:30	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			22:30
23:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			23:00
23:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃	【定員制 35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 43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 50名】 21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			【定員制 50名】	【定員制 35名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			23:00



金曜日

スタジアムA

スタジアムB

ホットヨーガ

プール

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～

【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
ZUMBA
小山江里子

【定員制 50名】
11:30-12:15
Reformer Pilates
[TOTAL BASI]C45
阿閉伶奈

【定員制 50名】
12:05-12:40
ZUMBA
小山江里子

【定員制 50名】
12:45-13:15
REBORNS FIT
【有料制：定員15名】

【定員制 50名】
14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

【定員制 30名】
15:10-15:55
GroupCentury45
都築紀彦

ミライクススクール キッズ
(3歳～小学1年生)

16:30-17:30
ミライクススクール ジュニア
(年長～小学3年生)

17:30-18:30
ミライ克蘭
(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
ハウダダンススクール
SHIN

【定員制 50名】
22:30-23:00
ZUMBA
小山江里子

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

土曜日

スタジアムA

スタジアムB

ホットヨーガ

プール

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
GroupCentury
飯島美紀

【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
T08IPPA
飯島美紀

【定員制 40名】

15:00-15:45
GroupBlast
福田真優

15:55-16:00
ZUMBA
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

17:00-18:00
ミライクススクール ジュニア
(年長～小学3年生)

【ルフレ会員限定 先着10名】

17:30-18:15
Reformer Pilates
[TOTAL BASI]C45
油原史奈

【ルフレ会員限定 先着10名】

18:35-19:20
Reformer Pilates
[TOTAL BASI]C45
油原史奈

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。)
・ベビースタイルは、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。)
・アクアダンス系 (アクアピラティス系) クラスは、各15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がかわらず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。)

スタジアムA

スタジアム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)
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

【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40名】
14:15-15:00
Gaze
～美尻マッシュマロピ
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
GroupCentury45
飯島美紀

【女性限定 定員43名】
17:25-17:40
infinity flow ｲﾝﾌｨﾆﾃｨﾌﾛｰ

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予約可能枠数は枠 (1枠消化で前日に予約可) 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日先の同時期に終了するレッスンまで公開いたします。
・WEB予約枠はなくなり、しるしで満席となります。
・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。

利用一時休止

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。)
・ベビースタイルは、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。)
・アクアダンス系 (アクアピラティス系) クラスは、各15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がかわらず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。)

スタジアムA

スタジアムB

ホットヨーガ

プール

8:15-9:15
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】

10:20-11:20
ミライクススクール キッズ
(3歳～小学0年生)

【定員制 24名】

11:30-12:15
バレエ～バレレッスン～
浅見千佳

【定員制 35名】

12:25-13:10
バレエ
浅見千佳

【ルフレ会員限定 先着10名】

13:40-14:25
Reformer Pilates
[TOTAL BASI]C45
福島波奈

【ルフレ会員限定 先着10名】

14:45-15:30
Reformer Pilates
[TOTAL BASI]C45
福島波奈

【定員制 25名】
16:20-17:05
ボルデスツキリ20
キャスト

【定員制 12名】
16:40-17:00
VOLTB0X 中村武尊

【ルフレ会員限定 12名】
17:20-17:50
VOLTB0X 中村武尊

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予約可能枠数は枠 (1枠消化で前日に予約可) 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日先の同時期に終了するレッスンまで公開いたします。
・WEB予約枠はなくなり、しるしで満席となります。
・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。

利用一時休止

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

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。)
・ベビースタイルは、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。)
・アクアダンス系 (アクアピラティス系) クラスは、各15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がかわらず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。)

スタジアムA

スタジアムB

ホットヨーガ

プール

8:15-9:15
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】

10:20-11:20
ミライクススクール キッズ
(3歳～小学0年生)

【定員制 24名】

11:30-12:15
バレエ～バレレッスン～
浅見千佳

【定員制 35名】

12:25-13:10
バレエ
浅見千佳

【ルフレ会員限定 先着10名】

13:40-14:25
Reformer Pilates
[TOTAL BASI]C45
福島波奈

【ルフレ会員限定 先着10名】

14:45-15:30
Reformer Pilates
[TOTAL BASI]C45
福島波奈

【定員制 25名】
16:20-17:05
ボルデスツキリ20
キャスト

【定員制 12名】
16:40-17:00
VOLTB0X 中村武尊

【ルフレ会員限定 12名】
17:20-17:50
VOLTB0X 中村武尊

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予約可能枠数は枠 (1枠消化で前日に予約可) 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日先の同時期に終了するレッスンまで公開いたします。
・WEB予約枠はなくなり、しるしで満席となります。
・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。

利用一時休止

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

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。)
・ベビースタイルは、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。)
・アクアダンス系 (アクアピラティス系) クラスは、各15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がかわらず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。)

Reformer Pilates
【TOTAL BASIC45】