

2025. 9

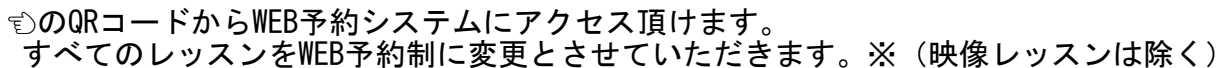


メガロス鷺沼



■休館日
毎週火曜日、夏期、年末年始

	月曜日				水曜日				木曜日				
	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	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~				9:00
9:30	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】 10:05-10:45 エンジョイエアロ izumi			【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			9:30
10:00					【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			10:00
10:30					【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	【定員制 30名】 12:15-12:45 GroupCentergy 阿閉怜奈			10:30
11:00					【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】 13:00-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり	【定員制 35名】 13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき			11:00
11:30					【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】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 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			11:30
12:00					【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	14:40-15:25 トラディショナルヨーガ 田中真紀			【定員制 50名】 14:45-15:15 ヴォーカリズム 張ひろみ				12:00
12:30					15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)	↑時間変更			【定員制 50名】 15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			12:30
13:00					16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3年生)				16:20-16:50 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)			13:00
13:30					17:30-18:30 ミライ克蘭 (小学3年生~中学1年生)								13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	全会員種別 マシニング・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 マシニング・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 マシニング・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				23:00



利用一時休止

利用一時休止