2025.10

MEGALOS メガロス鷺沼

■休館日

毎週火曜日、夏期、年末年始

月曜日

スタジオA

- 【定員制 50名】 10:15-11:00 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員制 50名】 11:15-12:00 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員制 43名】 12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari
- 【定員制 40名】 13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀
- 14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】
- 【定員制 43名】 15:25-16:10 リトモス 鈴木宏堯
- 16:20-17:20 キッズチアダンス（年中～小学3年生） 担当：菅紫乃
- 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
- 【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 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明
- 【定員制 50名】 21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀

スタジオB

- 【定員制 30名】 10:10-10:55 ペルヴィックストレッチ 遠藤孝子
- 【定員制 30名】 11:10-11:55 ビューティフローピラティス 遠藤孝子
- 【ルフレ会員限定 先着10名】 12:25-12:55 Reformer Pilates 【Stretch Flow30】 後藤千明
- 【定員制 35名】 13:25-14:10 Group Groove 後藤千明
- 【定員制 35名】 14:30-15:00 歌ってmove キャスト
- 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ （3歳～小学1年生）
- 16:30-17:30 ミライクスクール キッズ （3歳～小学1年生）
- 17:30-18:30 ミライクスクール ジュニア （年長～小学3年生）
- 【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
- 【定員制 12名】 19:30-20:10 ビギナークラス VOLTBOX 山川航平
- 【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平
- 【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下さい

ホットヨーガ

- 【台帳予約 先着8名】 10:40-11:20 スタイルアップヨガ
- 【台帳予約 先着8名】 11:40-12:00 猫背改善ピラティス
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 13:30-14:15 ホットヨーガ アドバンス45 Mari ↑時間変更
- 【台帳予約 先着8名】 15:00-15:30 姿勢改善ピラティス
- 【台帳予約 先着8名】 16:00-16:30 優しいストレッチ
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベーシック45 田中江里香

プール

- プールエリア 9/15～再開
- 【有料制】 10:00-11:00 REBORNS SWIM 担当 栗栖
- 【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀
- 【定員 60名】 11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀
- 休講
- 【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤
- 【有料・予約制】 14:30~15:00 パーソナルレッスン
- 休講
- 休講
- 休講
- 國學院大學 水泳部 コース貸し 使用コース：2コース

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

水曜日

スタジオA

- 【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 50名】 11:00-11：30 ポルドブラ 早川嘉一郎
- 【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 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦
- 【定員制 43名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦
- 【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼浮子
- 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ （3歳～小学1年生）
- 16:30-17:30 ミライクスクール ジュニア （年長～小学3年生）
- 17:30-18:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）
- 【定員制 40名】 19:55-20:40 GroupBlast 稲田真優
- 【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平

スタジオB

- 【定員制 35名】 10:05-10:45 エンジョイエアロ izumi
- 【定員制 30名】 11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香
- 【定員制 30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香
- 【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
- 【予約不要 先着12名】 13:50-14:20 Group Groove （映像レッスン） ↑レッスン変更
- 【定員制 30名】 14:40-15:25 トラディショナルヨーガ 田中真紀
- ■ ピンク枠はルフレ会員様専用プログラムとなります
- ※ピラティスは滑り止め付き靴下をご持参ください
- 【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊
- 【混合クラス】 ルフレ会員5名/その他会員7名 20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊
- 【ルフレ会員限定 先着10名】 21:10-21:55 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 稲田真優

ホットヨーガ

- 【ルフレ会員限定 先着８名】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベーシック45 izumi
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 田中真紀
- 【台帳予約 先着8名】 14:45-15:10 簡単ストレッチ
- 【台帳予約 先着8名】 15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 20:00-20:45 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子 ↑時間変更

プール

- プールエリア 9/15～再開
- 【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑
- 【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑
- 12:05-12:25 平泳ぎ・バタフライ（入門） キャスト
- 【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤
- 【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ
- 【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ
- 休講
- 休講
- 休講
- 【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤
- 【定員 60名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑
- 【定員 60名】 20:50-21:20 アクアアドバンス30 早川陽佑
- 21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト

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

木曜日

スタジオA

- 【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 43名】 11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香
- 【定員制 43名】 12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき
- 【定員制 50名】 13:00-13:45 ＺＵＭＢＡ 八重樫ゆかり
- 【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり
- 【定員制 50名】 14:45-15:15 ヴォーカリズム 張ひろみ
- 【定員制 50名】 15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ
- 【定員制 43名】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀
- 【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀
- 【定員制 33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀
- 【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀

スタジオB

- 【定員制 35名】 10:30-11:15 フラダンス 紗綾
- 【定員制 35名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾
- 【定員制 30名】 12:15-12:45 GroupCentergy 阿関怜奈
- 【定員制 30名】 13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき
- 【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
- 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ （3歳～小学1年生）
- 16:30-17:30 ミライクスクール ジュニア （年長～小学3年生）
- 【ルフレ会員限定 先着10名】 19:00-19:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明
- 【ルフレ会員限定 先着10名】 20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明
- 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下さい

ホットヨーガ

- 【ルフレ会員限定 先着８名】 11:00-11:45 ホットヨーガ リセット冷え・むくみ45 岸川ゆき
- 【ルフレ会員限定 先着3名】 13:20-14:05 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿関怜奈 ↑レッスン変更

プール

- プールエリア 9/15～再開
- 休講
- 【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤
- 14：05-14：25 クロール・背泳ぎ（応用） キャスト
- 休講
- 休講
- 休講
- 【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖
- 【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト

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

※プールエリア 9/15～再開します。

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

レギュラー会員様　利用可能時間　9:30～

スタジオA
- 【定員制 50名】 9:50-10:20 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員制 50名】 10:35-11:05 FITHOP 小山江里子
- 【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
- 12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】
- 【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦
- 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ （3歳～小学1年生）
- 16:30-17:30 ミライクスクール ジュニア （年長～小学3年生）
- 17:30-18:30 ミライクラン （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 ハウスダンススクール SHIN

スタジオB
- 【定員制 30名】 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI
- 【ルフレ会員限定 先着10名】 11:30-12:15 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉怜奈
- 【ルフレ会員限定 先着10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉怜奈
- 【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子
- 【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦
- 16:30-17:30 キッズ空手 （全階級） 担当：加藤清志
- 【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏
- 【混合クラス】 ルフレ会員5名/その他会員7名 20:10-20:40 VOLTBOX 中村吉宏
- 【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下さい

ホットヨーガ
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 11:15-12:00 ホットヨーガ ベーシック45 MISAKI
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベーシック45 林浩子
- 【台帳予約 先着8名】 14:30-15:00 呼吸を深めるピラティス
- 【台帳予約 先着8名】 15:20-15:40 女性のためのストレッチ・骨盤底筋編
- 【台帳予約 先着8名】 16:00-16:30 優しいストレッチ
- 【台帳予約 先着8名】 19:00-19:50 体幹フローヨガ
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり

プール
- プールエリア 9/15～再開
- 第1・3週 【有料制】 REBORNS SWIM
- 第2・4週 【無料】 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
- 【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイプ30 田中ひとみ
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級　小正
- 14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト
- 休講
- 休講
- 休講
- 國學院大學 水泳部 コース貸し 使用コース：2コース

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

土曜日

スタジオA
- 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
- 【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
- 【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 TOBIPPA 飯島美紀
- 【定員制 40名】 15:00-15:45 GroupBlast 稲田真優
- 17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア （年長～小学3年生）

スタジオB
- 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 GroupCentergy 飯島美紀
- 【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 名古屋勉
- 14:00-15:00 ミライクスクール キッズ （3歳～小学1年生）
- 【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨーガ 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
- 【ルフレ会員限定 先着10名】 18:35-19:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 Rimi

ホットヨーガ
- レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～
- 【台帳予約 先着8名】 10:40-11:20 スタイルアップヨガ
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 11:45-12:30 ホットヨーガ ベーシック45 松尾洋一郎
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 13:30-14:15 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子
- 【台帳予約 先着8名】 14:45-15:10 簡単ストレッチ
- 【台帳予約 先着8名】 15:30-16:00 呼吸を深めるピラティス
- 【台帳予約 先着8名】 16:20-17:05 自律神経を整えるヨガ

プール
- プールエリア 9/15～再開
- 休講
- 休講
- 休講
- 休講
- 休講
- 休講
- パラスポーツ団体 コース貸し 使用コース：2コース

レギュラー会員様　マシンジム･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。)
・アクアファン系（アクアビクス系）クラスは、21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。）

日曜日

スタジオA
- 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）
- 【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 定員制40名】 14:15-15:00 Gaze ～美尻マシュマロヒップ～ 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 GroupCentergy45 飯島美紀
- 【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～

スタジオB
- 8:15-9:15 ミライクスクール ジュニア （年長～小学3年生）
- 【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイプヨーガ Mari
- 10:20-11:20 ミライクスクール キッズ （3歳～小学0年生）
- 【定員制 24名】 11:30-12:15 バレエ～バーレッスン～ 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 BASIC45】 福島波奈
- 【ルフレ会員限定 先着10名】 14:45-15:30 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 福島波奈
- 【定員制 25名】 16:00-16:20 ボールdeスッキリ20 キャスト
- 【定員制 12名】 16:40-17:00 VOLTBOX 中村武尊
- 【混合クラス】 ルフレ会員5名/その他会員7名 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊

ホットヨーガ
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 13:45-14:30 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり
- 【台帳予約 先着8名】 14:50-15:15 リハビリサークルヨガ
- 【台帳予約 先着8名】 15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ
- 【台帳予約 先着8名】 16:20-16:40 女性のためのストレッチ・骨盤底筋編
- 【ルフレ会員限定 先着８名】 17:00-17:45 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり

プール
- プールエリア 9/15～再開
- 休講
- 休講
- 休講
- 【有料・予約制】 12:15~12:45 パーソナルレッスン
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級　栗栖
- 【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級　佐藤
- 15:05-15:25 フィンスイム キャスト
- 【有料・予約制】 15:30~16:00 パーソナルレッスン
- 【有料・予約制】 16:00~16:30 パーソナルレッスン
- 【有料制】 17：00-18：00 マスターズサークル キャスト

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、スタ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

※プールエリア　9/15～再開します。