

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				
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】 10:15-11:00 ZUMBA 小山中江里子	【定員制 30名】 10:10-10:55 ベルヴィックスストレッチ 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】 10:40-11:25 自律神経を整えるヨガ	【有料制】 10:00-11:00 REBORN'S SWIM 担当 栗栖	【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 エンジョイエロ izumi	【台帳予約 先着8名】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベシック45 izumi	【プールエリア 9/15～再開	【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 フタダンス 紗綾	【台帳予約 先着8名】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベシック45 岸川ゆき	【プールエリア 9/15～再開	10:00
10:30													
11:00	【定員制 50名】 11:15-12:00 ZUMBA 小山中江里子	【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	【台帳予約 先着8名】 11:45-12:00 呼吸を深めながらピラティス	【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:00-11:30 ホルトブラ 早川麗一郎	【定員制 30名】 11:00-11:30 やさい太極拳 阿部利香	【ルフレ会員限定 先着8名】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベシック45 izumi	【定員 60名】 11:10-11:40 アクアシェパ30 早川麗佑	【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	【ルフレ会員限定 先着8名】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベシック45 岸川ゆき	【休講	11:00
11:30													
12:00	【定員制 43名】 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10名】 12:25-12:55 Reformer Pilates [Stretch Flow30] 後藤千明	【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	【休講	【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	【ルフレ会員限定 先着8名】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベシック45 田中真紀	【定員 60名】 12:30-13:30 アクアシェパ30 田中ひとみ	【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 阿間怜奈	【休講	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	12:00
12:30													
13:00	【定員制 40名】 13:15-13:55 やさいピラティス 飯島美紀	【定員制 35名】 13:25-14:10 Group Groove 後藤千明	【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	【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	【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	【ルフレ会員限定 先着8名】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベシック45 田中真紀	【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェパ30 田中ひとみ	【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 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	【ルフレ会員限定 先着3名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 白井佑佳	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤	13:00
13:30													
14:00	14:10-15:10 REBORN'S FIT 【有料制：定員15名】	【定員制 35名】 14:30-15:00 歌ってmove キャスト	【台帳予約 先着8名】 15:00-15:30 やさいストレッチ	【休講	【定員制 43名】 15:30-16:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	【有料・予約制】 14:30-15:00 パーソナルレッスン	【台帳予約 先着8名】 14:45-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【台帳予約 先着8名】 14:45-15:15 姿勢改善ピラティス 田中ひとみ	【定員制 50名】 14:45-15:15 ウォーカズム 張ひろみ	【定員制 35名】 14:30-15:15 アドバンスエロ （中上級クラス） 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着3名】 14:05-14:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間怜奈	【休講	14:00
14:30													
15:00	【定員制 43名】 15:25-16:10 リトモス 鈴木宏亮	15:30-16:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	【台帳予約 先着8名】 16:00-16:35 癒しのOdaka Flow（ヨガ）	【休講	16:30-17:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	【休講	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	【休講	【定員制 50名】 15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	15:30-16:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	【休講	【休講	15:00
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）	【台帳予約 先着8名】 17:30-18:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	【休講	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	【休講	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	【休講	【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 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	【休講	【休講	16:00
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）	【台帳予約 先着8名】 18:30-19:30 ランニングサークル キャスト	【休講	18:30-19:30 ランニングサークル キャスト	【休講	18:30-19:30 ランニングサークル キャスト	【休講	【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	19:00-19:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	【休講	【休講	17:00
17:30													
18:00	18:30-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 VOLTBOX 山川航平	【ルフレ会員限定 先着8名】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベシック45 田中江里香	【休講	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【休講	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【休講	【定員制 33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	【休講	【休講	18:00
18:30													
19:00	【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 12名】 19:30-19:50 ベシッククラス VOLTBOX 山川航平	【ルフレ会員限定 先着8名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊	【休講	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【休講	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【休講	【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着10名】 19:00-19:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	【休講	【休講	19:00
19:30													
20:00	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平	【ルフレ会員限定 先着8名】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベシック45 田中江里香	【休講	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【休講	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【休講	【定員制 33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	【休講	【休講	20:00
20:30													
21:00	【定員制 50名】 21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	【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ください	【ルフレ会員限定 先着8名】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベシック45 田中江里香	【休講	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【休講	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【休講	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 福田真優	【休講	【休講	21:00
21:30													
22:00	【定員制 50名】 22:05-22:30 アクアシェパ30 早川麗一郎	【予約不要 先着35名】 22:05-22:30 アクアシェパ30 早川麗一郎	【ルフレ会員限定 先着8名】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベシック45 田中江里香	【休講	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【休講	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【休講	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 福田真優	【休講	【休講	22:00
22:30													
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

※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					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	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	
9:00													9:00
9:30	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	9:30
	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～			プールエリア 9/15～再開	8:15-9:15 キッズ空手 (小学3年生～6年生) 9:20-10:20 キッズ空手 (小学1年生～3年生) 担当: 石井 恵 10:25-11:25 キッズ空手 (年～年長) 担当: 代田陽子	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	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～	プールエリア 9/15～再開	8:15-9:15 ミライクラン (小学3年生～中学1年生) 9:15-10:15 ミライクスール キッズ (3歳～小学1年生)	8:15-9:15 ミライクスール ジュニア (年長～小学3年生)		プール ブルーエリア 9/15～再開	9:00
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		第1・3週 第2・4週 【有料制】 REBORN'S SWIM 水中サークル	【定員制 60名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ	【定員制 35名】 10:45-11:15 カーディオダンス中級 岡久津幸子	【台帳予約 先着8名】 10:40-11:25 自律神経を整えるヨガ		【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】 9:45-10:15 シェイプヨーガ Mari			10:00
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 ZUMBA 小山江里子		【ルフレ会員限定 先着8名】		【定員制 60名】 11:15-12:00 ホットヨーガ ベシック45 MISAKI	【定員制 35名】 11:30-12:00 カーディオダンス中級 岡久津幸子			【定員制 30名】 10:20-11:20 ミライクスール キッズ (3歳～小学0年生)	10:20-11:20 ミライクスール キッズ (3歳～小学0年生)	【ルフレ会員限定 先着8名】		10:30
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	【ルフレ会員限定 先着10名】 11:30-12:15 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉伶奈	11:15-12:00 ホットヨーガ ベシック45 MISAKI		【定員制 50名】 11:30-12:15 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉伶奈	【定員制 35名】 11:30-12:00 カーディオダンス中級 岡久津幸子	【ルフレ会員限定 先着8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ ベシック45 松尾洋一郎	休講	【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	11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari	休講	11:00
11:30					【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 35名】 12:15-12:45 GroupCentergy 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			11:30
12:00									【定員制 50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			12:00
12:30		【ルフレ会員限定 先着10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉伶奈	【ルフレ会員限定 先着8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベシック45 林浩子		【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 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	【ルフレ会員限定 先着8名】 13:30-14:15 ホットヨーガ ベシック45 岡久津幸子	休講	【定員制 40名】 13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦	【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8名】 13:45-14:30 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり		12:30
13:00	12:45-13:45 REBORN'S FIT 【有料制】定員15名	12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉伶奈	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 小正		【定員制 33名】 14:10-14:40 TOBIPPA 飯島美紀	14:00-15:00 ミライクスール キッズ (3歳～小学1年生)			【女性限定 定員制40名】 14:15-15:00 Gaze ～美尻マッシュムロビップ～ 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着10名】 14:45-15:30 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 福島波奈	【台帳予約 先着8名】 15:30-15:45 二の腕・背中スリムピラティス	【有料・予約制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖	13:00
13:30					【定員制 40名】 15:00-15:45 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子	【台帳予約 先着8名】 14:50-15:15 全身ストレッチ	休講	【定員制 50名】 15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	【定員制 50名】 15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	【台帳予約 先着8名】 15:30-15:45 二の腕・背中スリムピラティス	【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	13:30
14:00	【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	【台帳予約 先着8名】 14:35-15:00 全身ストレッチ		【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	【台帳予約 先着8名】 16:45-17:30 デトックスフロー～ヨガ	休講	【定員制 43名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	【定員制 12名】 16:40-17:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 先着8名】 17:00-17:45 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	【有料制】 17:00-18:00 マスターズサークル キャスト	14:00
14:30					【定員制 40名】 16:00-16:35 癒しのOdaka Flow (3ガ)	【定員制 30名】 17:00-18:00 ミライクスール ジュニア (年長～小学3年生)			【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			14:30
15:00									【定員制 43名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	【定員制 12名】 16:40-17:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 先着8名】 17:00-17:45 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり		15:00
15:30	15:30-16:30 ミライクスール キッズ (3歳～小学1年生)	16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			【定員制 30名】 17:00-18:00 ミライクスール 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 BASIC45】 油原史奈			【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			15:30
16:00									【定員制 43名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	【定員制 12名】 16:40-17:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 先着8名】 17:00-17:45 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり		16:00
16:30	16:30-17:30 ミライクスール 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			【定員制 30名】 17:00-18:00 ミライクスール 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 BASIC45】 油原史奈			【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			16:30
17:00	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年生)								【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			17:00
17:30									【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			17:30
18:00									【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			18:00
18:30									【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			18:30
19:00									【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			19:00
19:30	【定員制 43名】 19:30-20:15 リトモス AKKO	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏	19:15-19:45 姿勢改善ピラティス						【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			19:30
20:00		【ルフレ会員限定 12名】 20:10-20:40 VOLTBOX 中村吉宏	【ルフレ会員限定 先着8名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり						【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			20:00
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいピラティス 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							【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			20:30
21:00	【有料制要予約】								【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			21:00
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	21:30-22:30 オンラインライブレッスン 週毎に内容、担当が異なります。 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							【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			21:30
22:00									【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			22:00
22:30									【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			22:30
23:00	レギュラー会員様 マジジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00								【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～	【ルフレ会員限定 12名】 17:20-17:50 VOLTBOX 中村武尊			23:00

※プールエリア 9/15～再開します。