

2025. 11

MEGALOS

メガロス驚沼



■ 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～			プールエリア 9/15～再開	全会員様別 利用可能時間 9:30～			プールエリア 9/15～再開	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	9:30
10:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 10:00-11:00 REBORN'S SWIM 担当 栗栖	【定員制 43名】	【定員制 35名】	【台帳予約 先着8名】	【定員 60名】	【定員制 43名】	【定員制 35名】	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 10:00-11:00 スィムスクール 初中级 栗栖	10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィックスストレッチ 遠藤孝子			10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎	10:05-10:45 エンジョイエロ izumi			10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑	10:30-11:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香			10:30-11:15 フラダンス 紗綾
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	10:40-11:20 スタイルアップヨガ	【台帳予約 先着8名】	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【台帳予約 先着8名】	【定員 60名】	【定員制 43名】	【定員制 35名】	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 11:00-11:45 ホットヨーガ リセット発流・むくみ45 岸川ゆき	11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフルピラティス 遠藤孝子	11:00-11:30 ボルドブラ 早川嘉一郎		11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香	11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香			11:30-12:00 メガダンス 紗綾	11:30			
12:00	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着10名】	11:40-12:00 猫背改善ピラティス	【台帳予約 先着8名】	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【台帳予約 先着8名】	【定員 60名】	【定員制 43名】	【定員制 30名】	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 12:00-13:00 スィムスクール 初中级 栗栖	12:00
12:30	12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari	12:25-12:55 Reformer Pilates (Stretch Flow)03 後藤千明	12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦		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	12:30-13:30 スィムスクール 初中级 近藤			12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	12:15-12:45 GroupCentergy 阿閉裕奈			12:30
13:00	【定員制 40名】	【定員制 35名】	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 13:30-14:30 スィムスクール 初中级 佐藤	【定員制 43名】	【予約不要 先着12名】	【台帳予約 先着8名】	【定員 60名】	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 13:00-14:00 スィムスクール マスターズクラス 佐藤	13:00
13:30	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀	13:25-14:10 Group Groove 後藤千明			13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	13:50-14:20 Group Groove (映像レッスン)			13:15-14:00 ホットヨーガ ベシック45 田中真紀	13:00-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり			13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき
14:00	14:10-15:10 REBORN'S FIT 【有料制: 定員15名】	14:30-15:00 歌ってmove キャスト	【台帳予約 先着8名】	【有料: 予約制】 14:30-15:00 パーソナルレッスン	【定員制 43名】	【レッスン変更】 【定員制 30名】	【台帳予約 先着8名】	【定員 60名】	【定員制 50名】	【定員制 35名】	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 14:00-14:25 中級者・ハーフフライ (1応用) キョモト	14:00
14:30	14:30-15:10 REBORN'S FIT 【有料制: 定員15名】	14:30-15:00 歌ってmove キャスト			14:30-15:15 リトモス 長沼洋子	14:40-15:25 トラディショナルヨーガ 田中真紀			14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	14:45-15:15 ウォーカリズム 狭ひろみ			14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀
15:00	【定員制 43名】	15:00-15:30 姿勢改善ピラティス	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【定員制 50名】	15:30-16:00 ハーマネイズム 篠ひろみ	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 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	15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳・小学1年生)							15:30-16:30 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)			16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)
16:00	16:20-17:20 キッズエアダンス (年中～小学3年生) 担当: 菅紫乃	16:30-17:30 ミライクススクール キッズ (3歳・小学1年生)	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【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)	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 19:30-20:30 スィムスクール 中上級 栗栖	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	16:30-17:30 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 ミライクス (小学3年生～中学1年生)			17:30-18:30 ミライクス (小学3年生～中学1年生)
17:00	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	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【定員制 43名】	19:00-19:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	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	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)							17:30-18:30 ミライクス (小学3年生～中学1年生)	17:30-18:30 ミライクス (小学3年生～中学1年生)			17:30-18:30 ミライクス (小学3年生～中学1年生)
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	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【定員制 43名】	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	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	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)							17:30-18:30 ミライクス (小学3年生～中学1年生)	17:30-18:30 ミライクス (小学3年生～中学1年生)			17:30-18:30 ミライクス (小学3年生～中学1年生)
19:00	【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	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	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 ベシック45 山崎真優							19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優			20:00-20:45 ホットヨーガ ベシック45 阿久津幸子
20:00	【定員制 33名】	【定員制 12名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【定員制 33名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	20:00
20:30	20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平							20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊	21:00-21:45 GroupFight 山川航平			21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 福田真優
21:00	【定員制 50名】	【予約不要 先着35名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【定員制 43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	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	21:00
21:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	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							21:00-21:45 GroupFight 山川航平	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 福田真優			21:20-21:55 アクアアドバンス30 早川陽佑
22:00	【定員制 50名】	【予約不要 先着35名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【台帳予約 先着8名】	【定員制 43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	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	22:00
22:30	【定員制 50名】	【予約不要 先着35名】							21:00-21:45 GroupFight 山川航平	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 福田真優			21:20-21:55 アクアアドバンス30 早川陽佑
23:00	全会員様別 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 22:50 まで			レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00 まで			レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 22:50 まで			レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00 まで			23:00



☞のQRコードからWEB予約システムにアクセス頂きます。
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	
					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					8:15-9:15 ミライクラン (小学3年生～中学1年生)	8:15-9:15 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		プールエリア 9/15～再開	9:00
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～					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 (年長～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～					9:30
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】		【有料制】 週 REBORNS SWIM 水中サークル					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 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 FITHOP 小山江里子	10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI		【定員 60名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ					【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 ミライクスクール キッズ (3歳～小学0年生)			10:30
11:00	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着10名】	【ルフレ会員限定 先着8名】						【定員制 30名】	【定員制 24名】	【ルフレ会員限定 先着8名】		11:00
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	11:30-12:15 Reformer Pilates [TOTAL BASI045] 阿閉伶奈	11:15-12:00 ホットヨーガ ベシック45 MISAKI	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイプ30 田中ひとみ	【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	11:30-12:00 カーディオラテン中級 阿久津幸子		休憩	【ルフレ会員限定 先着8名】	11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦	11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari		11:30
12:00		【ルフレ会員限定 先着10名】				12:15-12:45 GroupCentergy 飯島美紀	11:45-12:30 ホットヨーガ ベシック45 松尾洋一郎			【定員制 50名】	【定員制 35名】		12:00
12:30		【ルフレ会員限定 先着10名】			【定員制 40名】			休憩		12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:25-13:10 ハレエ 浅見千佳		12:30
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制: 定員15名】	12:35-13:20 Reformer Pilates [TOTAL BASI045] 阿閉伶奈	13:00-13:45 ホットヨーガ ベシック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 武術発効 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋鮎	【ルフレ会員限定 先着8名】			【定員制 40名】		【有料・予約制】 12:15-12:45 パーソナルレッスン	13:00
13:30					【定員制 33名】		13:30-14:15 ホットヨーガ ベシック45 阿久津幸子		休憩	【女性限定 定員40名】	13:40-14:25 Reformer Pilates [TOTAL BASI045] 福島波奈	【ルフレ会員限定 先着8名】	13:30
14:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			14:10-14:40 TODIPIA 飯島美紀	14:00-15:00 ミライクスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【台帳予約 先着8名】			14:15-15:00 Gaze ～美尻マシュマロヒップ～ 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着10名】	13:45-14:30 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	14:00
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	【台帳予約 先着8名】 14:30-15:00 呼吸を深めるピラティス		【定員制 40名】	15:00-15:45 GroupBlast 稲田真優	【台帳予約 先着8名】	休憩	【定員制 50名】	14:45-15:30 Reformer Pilates [TOTAL BASI045] 福島波奈	【台帳予約 先着8名】	15:05-15:25 フィニッシュ キャスト	14:30
15:00		【定員制 30名】	【台帳予約 先着8名】 15:20-15:40 女性のためのストレッチ・背骨運動			15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子	【台帳予約 先着8名】	休憩	15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり		【定員制 25名】	【有料・予約制】 15:30-16:00 パーソナルレッスン	15:00
15:30	15:30-16:30 ミライクスクール キッズ (3歳～小学1年生)	15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦	【台帳予約 先着8名】	休憩		【定員制 30名】	【台帳予約 先着8名】	休憩	16:00-16:20 ボールドスクリ20 キャスト	16:20-16:40 女性のためのストレッチ・背骨運動	【定員制 12名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン	15:30
16:00			16:00-16:30 優しいストレッチ			16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	16:20-17:05 自律神経を整えるヨガ		16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀		16:40-17:00 VOLTBOX 中村武尊	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
17:00	16:30-17:30 ミライクスクール 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		休憩	17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)			休憩	【女性限定 定員43名】 17:25-17:40 infinity flow 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		【有料制】 17:00-18:00 マスターズサークル キャスト	17:00
17:30													17:30
18:00	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年生)					【ルフレ会員限定 先着10名】							18:00
18:30			【台帳予約 先着8名】			18:00-18:45 Reformer Pilates [TOTAL BASI045] Rimi							18:30
19:00			19:00-19:50 体幹フローヨーガ										19:00
19:30	【定員制 43名】	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏		国学院大学 水泳部 コース貸し									19:30
20:00	19:30-20:15 リトモス AKKO	【混合クラス】 ルフレ会員5名/その他会員7名	【ルフレ会員限定 先着8名】	使用コース: 2コース									20:00
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	20:10-20:40 VOLTBOX 中村吉宏	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり										20:30
21:00	【有料制要予約】	【予約不要 先着35名】											21:00
21:30	21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN	21:30-22:30 オンラインライブレッスン 週毎に内容、担当者が異なります。 詳細は中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											21:30
22:00													22:00
22:30													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				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				23:00
□ 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枠消滅で新たに予約可)です。ゴールド会員、プラチナ会員の枠は12枠予約可能となります。 ・21日先の利用時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													