2025.12 MEGALOS 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 利力	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~				
10:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】		【有料制】	【定員制 43名】 10:00-10:45	【定員制 35名】			【定員制 43名】				10:00
10:30	10:15-11:00 Z U M B A	10:10-10:55 ペルヴィックストレッチ 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】	10:00-11:00 REBORNS SWIM 担当 栗柄	トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎	10:05-10:45 エンジョイエアロ izumi		【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイブ30	10:15-11:00 トラディショナルヨーガ	【定員制 35名】 10:30-11:15			10:30
11:00	小山江里子	【定員制 30名】	10:40-11:20 スタイルアップヨガ	【定員 60名】 11:10-11:40	【定員制 50名】 11:00-11:30 ポルドブラ	【定員制 30名】 11:00-11:30 やさしい太極拳	【ルフレ会員限定 先着8名】 11:00-11:45 ホットヨーガ	早川陽佑 【定員 60名】 11:10-11:40	田中江里香	フラダンス 紗綾	【ルフレ会員限定 先着8名】 11:00-11:45 ホットヨーガ	休講	11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	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】 11:40-12:00 猫背改善ピラティス	Liquid YOGA Latin30 飯島美紀 【定員 60名】 11:50-12:20	早川嘉一郎 - 【定員制 50名】 - 11:45-12:15	阿部利香 【定員制 30名】 11:45-12:15	ベーシック45 izumi	アクアアドバンス30 早川陽佑	11:15-12:00 - 美曲線3-ガ 田中江里香	【定員制 35名】 11:30-12:00 メガランス	リセット冷え・むくみ45 岸川ゆき		11:30
12:00	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着10名】 12:25-12:55	独育収書とファイ人	71:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	フリースタイルダンス 早川嘉一郎 【定員制 50名】	太極拳 阿部利香 【有料制要予約】	-	12:05-12:25 平泳ぎ・バタフライ(入門) キャスト	【定員制 43名】 12:15-12:45	紗綾 【定員制 30名】 12:15-12:45		【有料制】 12:00-13:00	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 Flow30】 後藤千明		休講	12:30-13:15 GroupFight	12:30-13:30 武術気功		【有料制】 12:30-13:30	- メガダンス 岸川ゆき 【定員制 50名】	GroupCentergy 阿閉恰奈 [定員制 30名] 13:00-13:30		スイムスクール 初中級 栗栖	12:30
13:30	【定員制 40名】	【定員制 35名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	1个3具	都築紀彦 【定員制 43名】	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	スイムスクール 初中級 近藤	13:00-13:45 Z U M B A	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】 13:20-14:05	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール	13:30
14:00	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 ホットヨーガ アドバンス45	【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール	13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【予約不要 先着12名】 13:50-14:20 Group Groove	ベーシック45 田中真紀	【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイブ30	八重樫ゆかり 【定員制 50名】 14:00-14:30 ►		Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉怜奈	マスターズクラス 佐藤	14:00
14:30	14:10-15:10 REBORNS FIT	【定員制 35名】	Mari ↑時間変更	初中級 佐藤 [有料・予約制]	【定員制 43名】 14:30-15:15	(映像レッスン) ↑ レッスン変更 【定員制 30名】	【台帳予約 先着8名】	田中ひとみ 【定員 60名】 14:30-15:00	ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり 【定員制 50名】	【定員制 35名】 14:30-15:15 マドバンフェアロ	↑レッスン変更	クロール・背泳ぎ (応用) キャスト	14:30
15:00	【有料制:定員15名】	歌ってmove キャスト	[台帳予約 先着8名] 15:00-15:30	14:30~15:00 パーソナルレッスン	14.30-13.13 リトモス 長沼淳子	14:40-15:25	14:45-15:10 簡単ストレッチ	アクアダンス30 田中ひとみ	14:45-15:15 ヴォーカリズム 張ひろみ	アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀			15:00
15:30	【定員制 43名】 15:25-16:10 リトモス	15:30-16:30	23.00-13.30 姿勢改善ビラティス	休講	15:30-16:30	田中真紀	【台帳予約 先着8名】 15:30-16:00	休講	【定員制 50名】 15:30-16:00	15:30-16:30		休講	15:30
16:00	鈴木宏堯	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】 16:00-16:30 優しいストレッチ		ミライクスクール キッズ (3歳~小学1年生)		シェイプアップエク リリ イズ		ハーモニズム 張ひろみ 【定員制 43名】	ミライクスクール キッズ			16:00
16:30	16:20-17:20 キッズチアダンス (年中~小学3年生)	16:30-17:30 ミライクスクール	BOUNT DY	休講	16:30-17:30 ミライクスクール			休講	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	(3歳~小学1年生)		休講	16:30
17:00 17:30	担当:菅紫乃	キッズ (3歳~小学1年生)			ジュニア (年長~小学3年生)		ルフレ会員様			ミライクスクール ジュニア (年長~小学3年生)			17:00 17:30
18:00	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生~6年生)	17:30-18:30 ミライクスクール ジュニア		休講	17:30-18:30 ミライクラン		ラムとなります	休講				休講	18:00
18:30	担当: 菅紫乃	(年長~小学3年生)			(小学3年生~中学1年生)	※ピラティスは 靴下をご持っ							18:30
19:00		【無料 登録制 定員20名】 19:00-19:30 ランニングサークル						【有料制】		[ルフレ会員限定 先着10名] 19:00-19:45			19:00
19:30	【定員制 43名】 19:30-20:15	キャスト 【定員制 12名】		國學院大學 水泳部	【定員制 40名】 19:55-20:40	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊		19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明		【有料制】	19:30
20:00	トラディショナルヨーガ 田中江里香	19:50-20:10 ビギナークラス VOLTBOX 山川鮮平		コース貸し	GroupBlast 稲田真優	[混合クラス] ルフレ会員5名/その他会員7名 20:10-20:40	【ルフレ会員限定 先着8名】 20:00-20:45 ホットヨーガ	【定員 60名】 20:10-20:40	【定員制 33名】 20:10-20:40	[ルフレ会員限定 先着10名] 20:05-20:50 Reformer Pilates		19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	20:00
20:30	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA キャスト	【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	使用コース:2コース	【定員制 50名】	VOLTBOX 中村武尊	ベーシック45 阿久津幸子 ↑ 時間変更	アクアシェイブ30 早川陽佑 【定員 60名】 20:50-21:20	TOBIPPA 飯島美紀 【定員制 43名】	【TOTAL BASIC45】 後藤千明			20:30
21:00	↑担当者は予約サイトをご覧ください。 【定員制 50名】 21:20-22:05	【予約不要 先着35名】	ホットヨーガ ベーシック45 田中江里香		21:00-21:45 GroupFight	【ルフレ会員限定 先着10名】 21:10-21:55 Reformer Pilates		アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy			【有料制】 21:00-22:00	21:00
22:00	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。			山川航平	【TOTAL BASIC45】 稲田真優		21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト	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。		マスターズサークル キャスト	22:00
22:30	-	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							-	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			22:30
23:00			ール利用時間 22:50 ま [*] アウト時間 23:00	Č	レギュラー会員様 マシンジム・ブール利用時間 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				



むの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)

				日曜日									
		金田	2日		土曜日				スタジオム	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	8:15-9:15 ミライクスクール ジュニア		休調	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 キッズチア	8:15-9:15 キッズ空手 (4級以上)	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~		(小学3年生~中学1年生)	(年長~小学3年生)			
9:30	【定員制 50名】	レギュラー会員様 利	用可能時間 9:30~		(小学3年生~6年生) 9:20-10:20	担当: 平林宏太 9: 20-10: 20		休講	9:15-10:15 ミライクスクール	【定員制 30名】 9:45-10:15		休講	9:30
10:00	9:50-10:20 Z U M B A	【定員制 30名】		9:45-10:45 9:45-10:30 第1·3週 第2·4週 [有料則] [無料]	キッズチア (小学1年生~3年生)	9:20-10:20 キッズ空手 (無級~5級) 担当:平林宏太			キッズ (3歳~小学1年生)	シェイプヨーガ Mari			10:00
10:30	小山江里子 【定員制 50名】 10:35-11:05	10:15-11:00 トラディショナルヨーガ		REBORNS SWIM 水中サークル	担当:石井 恵 10:25-11:25	【定員制 35名】			【定員制 43名】 10:35-11:05	10:20-11:20		休講	10:30
11:00	FITHOP 小山江里子	MISAKI		【定員 60名】 10:55-11:25 アクアダンス30	キッズチア (年中~年長)	10:45-11:15 カーディオダンス中級	【台帳予約 先着8名】	•	トラディショナルヨーガ Mari	ミライクスクール キッズ (3歳~小学0年生)			11:00
11:30	【定員制 50名】 11:20-12:05	【ルフレ会員限定 先着10名】	【ルフレ会員限定 先着8名】 11:15-12:00	田中ひとみ 【定員 60名】	担当:代田陽子	阿久津幸子 【定員制 35名】	10:40-11:20 スタイルアップヨガ	休講	【定員制 30名】	【定員制 24名】	【ルフレ会員限定 先着8名】 11:20-12:05	休講	11:30
	アドバンスエアロ (中上級クラス)	11:30-12:15 Reformer Pilates	ホットヨーガ ベーシック45 MISAKI	11:35-12:05 アクアシェイプ30 田中でとみ	【定員制 50名】 11:45-12:30	11:30-12:00 カーディオラテン中級 阿久津幸子	【ルフレ会員限定 先着8名】 11:45-12:30	West.	11:30-12:15 GroupPower	11:30-12:15 パレエ〜パーレッスン〜	ホットヨーガ アドバンス45	1120	
12:00	小山江里子	【TOTAL BASIC45】 阿閉怜奈	11251112	штосо	アドバンスエアロ (中上級クラス)	【定員制 30名】 12:15-12:45 ✓	ホットヨーガ ベーシック45		都築紀彦	浅見千佳 【定員制 35名】	Mari	【左刺 · 不约申】	12:00
12:30		【ルフレ会員限定 先着10名】 12:35-13:20			金田久美	GroupCentergy 飯島美紀	松尾洋一郎		【定員制 50名】 12:30-13:15	12:25-13:10		12:15~12:45 パーソナルレッスン	12:30
13:00	12:45-13:45	Reformer Pilates [TOTAL BASIC45]	【ルフレ会員限定 先着8名】 13:00-13:45	F	【定員制 40名】	【定員制 30名】 13:00-13:45		休講	GroupFight 都築紀彦	バレエ 浅見千佳		【有料制】	13:00
13:30	REBORNS FIT 【有料制:定員15名】	阿閉怜奈	ホットヨーガ ベーシック45	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール	13:05-13:45 やさしいピラティス	武術気功 少林流マインドフルネス瞑想	【ルフレ会員限定 先着8名】 13:30-14:15		【定員制 40名】 13:30-14:00	【ルフレ会員限定 先着10名】		13:00-14:00 スイムスクール	13:30
14:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	林浩子	中上級 小正	飯島美紀	名古屋勉	ホットヨーガ ベーシック45	休講	GroupBlast 都築紀彦	13:40-14:25 Reformer Pilates	- 【ルフレ会員限定 先着8名】 13:45-14:30 ホットヨーガ	初中級 栗栖	14:00
14:30	14:00-14:45 GroupGroove	14:10-14:55	【台帳予約 先着8名】	14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト	【定員制 33名】 14:10-14:40 TOBIPPA	14:00-15:00 ミライクスクール	阿久津幸子		【女性限定 定員制40名】 14:15-15:00	【TOTAL BASIC45】 福島波奈	ベーシック45 八重樫ゆかり	【有料制】 14:00-15:00	14:30
-	都築紀彦	トラディショナルヨーガ 林浩子	14:30-15:00 呼吸を深めるビラティス	1247	飯島美紀	キッズ (3歳~小学1年生)	【台帳予約 先着8名】 14:45-15:10		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】 14:45-15:30	【台帳予約 先着8名】	スイムスクール 上級 佐藤	
15:00		【定員制 30名】	【台帳予約 先着8名】		【定員制 40名】 15:00-15:45	【定員制 30名】	簡単ストレッチ	休講	【定員制 50名】	Reformer Pilates [TOTAL BASIC45]	14:50-15:15 リハビリサークルヨガ	15:05-15:25 フィンスイム キャスト	15:00
15:30	15:30-16:30	15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦	15:20-15:40 女性のためのストレッチ・骨盤底筋編	休講	GroupBlast 稲田真優	15:15-16:00 パワーヨーガ	【台帳予約 先着8名】 15:30-16:00		15:15-16:00 ZUMBA	福島波奈	【台帳予約 先着8名】 15:30-16:00	【有料·予約制】 15:30~16:00	15:30
16:00	ミライクスクール キッズ	HP★小U>	- 【台帳予約 先着8名】 16:00-16:30	West.		渡辺綾子 【定員制 30名】	呼吸を深めるビラティス	休講	八重樫ゆかり	【定員制 25名】 16:00-16:20	シェイプアップエクササイズ	パーソナルレッスン 【有料・予約制】	16:00
16:30	(3歳~小学1年生)		優しいストレッチ			16:15-17:00 トラディショナルヨーガ	【台帳予約 先着8名】		【定員制 43名】 16:20-17:05	ボールdeスッキリ20 キャスト	【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	16:00~16:30 パーソナルレッスン	16:30
17:00	16:30-17:30 ミライクスクール	16:30-17:30 キッズ空手		休講		渡辺綾子	自律神経を整えるヨガ		GroupCentergy45 飯島美紀	【定員制 12名】 16:50-17:10	【ルフレ会員限定 先着8名】		17:00
	ジュニア (年長~小学3年生)	(全階級) 担当:加藤清志			17:00-18:00 ミライクスクール			44.00	【女性限定 定員制43名】	VOLTBOX 中村武尊 ↑時間変更 【混合クラス】	17:00-17:45 ホット∃ガ ベーシック45	【有料制】 17:00-18:00	
17:30	17:30-18:30			休講	ジュニア (年長〜小学3年生)			休講	17:25-17:40 infinity flow~{\(\frac{1}{2}\)74\(\frac{7}{2}\)7.	ルフレ会員5名/その他会員7名 17:30-18:00	八重樫ゆかり	マスターズサークル キャスト	17:30
18:00	ミライクラン (小学3年生~中学1年生)									VOLTBOX 中村武尊 ↑時間変更			18:00
18:30			【台帳予約 先着8名】			【ルフレ会員限定 先着10名】 18:00-18:45							18:30
19:00			19:00-19:50 体幹フローヨガ			Reformer Pilates [TOTAL BASIC45]							19:00
19:30	【定員制 43名】	【定員制 12名】 19:30-19:50	H4150 33	國學院大學		Rimi		パラスポーツ団体 コース貸し	1 -4V _	- 004-11	¬° u ≠u ma+88		19:30
20:00	19:30-20:15 リトモス AKKO	VOLTBOX 中村吉宏 【混合クラス】		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 19:50 まで チェックアウト時間 20:00				
20:30	【定員制 50名】	ルフレ会員5名/その他会員7名 20:10-20:40	【ルフレ会員限定 先着8名】 20:15-21:00							いしてご参加できるクラス しているクラスは、初心者~初中級者			20:00
	20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	VOLTBOX 中村吉宏	ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり	使用コース:2コース					□ スタジオレッスンに	ついて			20:30
21:00	【有料制要予約】	【予約不要 先着35名】	/ (土)王アルツ		レギュラー会員様 マシンジム・プール利用時間 20:50 まで				・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。				
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール	21:30-22:30			□ 1		卜時間 21:00		- WEB予約課税切別は、DVス制制が分前です。 - キャンセル、場所変更に向えて制制が対比しなる制制的30分前です。 - スタジオへの入場は、レッスン開始10分前より入場開始に対けます。				
22:00	SHIN	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			□ プール / その化		する場合がございます)		・急な体導・変更所多場合だといます。 ・マスクの着用は任意でごといます。				
22:30		オンラインスケジュールをご覧下さい			・キッズスタールは、最大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ださいます。) ・ベビースイミンがは、最大コ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ださいます。) ・アクアアン系(アクアセクス系)クラスは、21名以上のご参加で3コース使用と切ります。								22:30
23:00		・ギュラー会員様 マシンジム	・プール利田時間 22・50	ı ≢7°	・スイムトレーニング・マスターブサークルは人数に力かわらず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。) ・5週目はスクールの体調に合わせてアグアファン系を除くプログラムが体積となる場合がごさいます。				□ バーチャルレッスン				23:00
			アウト時間 23:00						・都合により、スケシ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				

日曜日