

2025.12



## 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	ホットヨガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	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】	【定員制 30名】			【定員制 43名】	【定員制 35名】			【定員制 43名】	【定員制 35名】			10:00	
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ペルヴィックトレッч 遠藤孝子			10:00-10:45 トライシナルヨガ 松尾洋一郎	10:05-10:45 エンジョイアロ izumi			10:15-11:00 トライシナルヨガ 田中江里香	【定員制 35名】			10:30	
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		【定員制 50名】	【定員制 30名】	11:00-11:30 ホルトヨガ 早川喜一郎	11:00-11:45 ホットヨガ ベーシック45 izumi	【定員制 43名】	【定員制 35名】			11:00	
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ピューティロービラティス 遠藤孝子			11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:10-11:40 やさしい太極拳 阿部利香	11:10-11:40 アクリドインス30 早川喜一郎	11:10-11:40 アクアエイロ 太極拳 阿部利香	11:15-12:00 トライシナルヨガ 田中江里香	【定員制 35名】	【定員制 35名】		11:30	
12:00			11:40-12:00 猫背改善ピラティス		11:50-12:20 アクアラン30 飯島美紀	11:45-12:15 フレースイルダンス 早川喜一郎	12:00-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:30-13:30 武術気功 少林流マイカルネス瞑想 名古屋勉	12:05-12:25 平泳ぎパラティ（入門） 5分	【定員制 43名】	【定員制 35名】		12:00	
12:30	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着10名】	12:25-12:55 Reformer Pilates [Stretch Flow30] 後藤千明		【有料制要予約】	13:30-14:15 GroupGroove 後藤千明	13:30-14:15 ホットヨガ アバラン45 Mari	13:30-14:00 GroupCentergy 都築紀彦	12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	【定員制 35名】	【有料制】	12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	
13:00	【定員制 40名】				【ルフレ会員限定 先着8名】	13:30-14:15 GroupGroove 後藤千明	13:30-14:15 ホットヨガ アバラン45 Mari	13:30-14:20 GroupGroove 映像(ズップ)	13:15-14:00 ホットヨガ ベーシック45 田中真紀	12:15-12:45 GroupCentergy 阿閉治奈	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	12:30-13:30 スイムスクール マスタークラス 佐藤	
13:30	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀				【ルフレ会員限定 先着8名】	14:30-15:15 歌ってmove キャスト	14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	14:30-15:25 トライシナルヨガ 田中真紀	14:45-15:10 簡単ストレッチ	13:00-13:45 ZUMBA 八重慶ゆかり	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	13:00-14:00 Reformer Pilates TOTAL BASIC45 阿閉治奈	
14:00					【台帳予約 先着8名】					14:00-14:30 ZUMBA GOLD 田中ひとみ	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	13:00-14:00 Reformer Pilates TOTAL BASIC45 阿閉治奈	
14:30	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】				【台帳予約 先着8名】					14:45-15:15 ウォーカズム 張り込み	【定員制 35名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	14:00-14:30 ヨーロピアンヨガ ヨシタ	
15:00					15:00-15:30 姿勢改善ピラティス					15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	13:20-14:05 Reformer Pilates TOTAL BASIC45 阿閉治奈	
15:30	15:25-16:10 リモス 鈴木宏堯				【台帳予約 先着8名】					15:30-16:00 ハーモニズム 張り込み	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	14:00-14:30 ヨーロピアンヨガ ヨシタ	
16:00					15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)					15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	13:00-14:00 Reformer Pilates TOTAL BASIC45 阿閉治奈	
16:30	16:20-17:20 キッズアダムス (年中～小学3年生) 担当：菅紫乃				【台帳予約 先着8名】					16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀	
17:00					16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)					16:30-17:30 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】	【ルフレ会員限定 先着3名】	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀	
17:30	17:25-18:25 キッズアダムス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃				【台帳予約 先着8名】					16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	【ルフレ会員限定 先着3名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀	
18:00					17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)					17:30-18:30 ミライスクール (小学3年生～中学1年生)	【ルフレ会員限定 先着3名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀	
18:30													15:30	
19:00					【無料 登録制 定員20名】 19:00-19:30 ランニングスクール キャスト								19:00	
19:30	【定員制 43名】				【ルフレ会員限定 先着8名】								19:30	
20:00	19:30-20:15 トライシナルヨガ 田中江里香		【定員制 12名】 19:30-20:10 ビギナーフィット VOLTBOX 山川航平		【定員制 40名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊		【ルフレ会員限定 先着8名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	20:00	
20:30	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA キャスト		【予約不要 先着35名】		19:55-20:40 GroupBlast 稲田真優		20:00-20:45 VOLTBOX 中村武尊	【定員制 50名】	【定員制 50名】	【定員制 33名】 20:10-20:40 アクリドインス30 早川陽佑	【定員制 33名】 20:50-21:20 アクリドインス30 早川陽佑	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着8名】	20:30
21:00	【担当者予約枠をご利用ください】 【定員制 50名】		20:45-21:30 ホットヨガ ベーシック45 田中江里香		21:00-21:45 GroupFight 山川航平		21:30-22:15 スイムトーニング45 キャスト			21:30-22:30 オンラインイレッスン 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 オンラインスクールをご覧下さい			21:00	
21:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀		21:30-22:30 オンラインイレッスン 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 オンラインスクールをご覧下さい										21:30	
22:00													22:00	
22:30													22:30	
23:00	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				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				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				23:00	



④ 他の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				
9:00	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール
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】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】 10:15-11:00 トライシナナルヨガ MISAKI		9:45-10:30 第2-4週 【無料】
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 FITHOP 小山江里子			水中サークル
11:00	【定員制 50名】 11:20-12:05 アバランチエロ 【中級クラス】 小山江里子		【ルフレ会員限定 先着 8 名】 11:15-12:00 ホットヨガ ベーシック45 MISAKI	【定員 60名】 10:55-11:25 アカデミス30 田中ひとみ 【定員 60名】 11:35-12:05 アカデミス30 田中ひとみ
11:30				
12:00				
12:30		【ルフレ会員限定 先着10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉怜奈		
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制】定員15名】	【ルフレ会員限定 先着8名】 13:00-13:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉怜奈		【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 小正
13:30				
14:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove	【定員制 30名】 14:10-14:55 トライシナナルヨガ 林浩子	【台帳予約 先着8名】 14:30-15:00 呼吸を深めるリラックス	14:05-14:35 スイムレーニング30 キャスト
14:30	都築紀彦			
15:00		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCenteryoga45 都築紀彦	【台帳予約 先着8名】 15:20-15:40 女性のためのストレッチ・骨盤筋筋膜	休講
15:30	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】 16:00-16:30 優しいストレッチ	
16:00				
16:30	16:30-17:30 ミライスクール 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		休講
17:00				
17:30	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年生)		【台帳予約 先着8名】 19:00-19:50 体幹ヨガ	休講
18:00				
18:30				
19:00				
19:30	【定員制 43名】	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏		國學院大學 水泳部 コース貸し
20:00	リトモス AKKO	【班組クラス】 ルフレ会員5名(その他会員7名)		
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいリラクスタイル SHIN	20:10-20:40 VOLTBOX 中村吉宏	【ルフレ会員限定 先着8名】 20:15-21:00 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり	使用コース：2コース
21:00	【有料制要予約】			
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	【予約不要 先着35名】 21:30-22:30 オンラインライブlassen 毎回内容、担当者が異なります。 詳細はHPに添付してあります オンラインスケジュールをご覧下さい		
22:00				
22:30				
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				

スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール
8：15～9：15 キッズア (小学3年生～6年生) 9：20～10：20 キッズア (小学1年生～3年生) 担当：石井 恵 10：25～11：25 キッズア (年中～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 (無段～5級) 担当：平林宏太	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～	休講
	【定員制 35名】 10:45-11:15 カーディオラン中級 岡久津幸子	【台帳予約 先着8名】 10:40-11:20 スタイルアップヨガ	休講
	【定員制 35名】 11:30-12:00 カーディオラン中級 岡久津幸子	【ルフレ会員限定 先着8名】 11:45-12:30 ホットヨガ ベーシック45 松尾洋一郎	休講
	【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	【ルフレ会員限定 先着8名】 13:30-14:15 ホットヨガ ベーシック45 岡久津幸子	休講
	【定員制 33名】 14:10-14:40 TOBIPIPA 飯島美紀	【台帳予約 先着8名】 14:45-15:10 簡単ストレッチ	休講
	【定員制 40名】 15:05-13:45 やさしいピラティス 飯島美紀	【台帳予約 先着8名】 15:30-16:00 呼吸を深めるピラティス	休講
	【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨガ 渡辺綾子	【台帳予約 先着8名】 16:20-17:05 自律神経を整えるヨガ	休講
17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	【ルフレ会員限定 先着10名】 18:00-18:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 Rumi		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 チェックアウト時間 21:00			20:50まで
<input type="checkbox"/> プール / その他について			
<p>・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。）      ・ペースティングは、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。）      ・アクアラン系（アクアビクス）クラスは、21名以上ご参加で33L-1コース使用となります。      ・スムートレーニング・スマートスクー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。）      ・5回目はスクールの休講に合わせてアクアラン系を除くプログラムが休講となる場合がございます。</p>			

スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	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 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)		休講
9:15-10:15 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	[定員制 30名] 9:45-10:15 シェイコーガ Mari		休講
[定員制 43名] 10:35-11:05 トライショナルヨガ Mari	10:20-11:20 ミライスクール キッズ (3歳～小学0年生)	[ルフレ会員限定 先着 8名]	休講
[定員制 30名]	[定員制 24名]	11:20-12:05 ホットヨガ アドバンス45 Mari	休講
11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦	11:30-12:15 バレエ～バレエスン～ 浅見千佳		[毎科・予約制] 12:15～12:45 バーナルレッスン
[定員制 50名]	[定員制 35名]		[有料制] 13:00～14:00 スイムスクール 初中級 栗栖
12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		[有料制] 14:00～15:00 スイムスクール 上級 佐藤
[定員制 40名]	[ルフレ会員限定 先着10名]		[有料・予約制] 15:00～15:25 ファンネル リカスト
13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦	13:40-14:25 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 福島波奈	13:45-14:30 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり	[有料・予約制] 15:30～16:00 バーナルレッスン
[女性限定 定員制40名]	[ルフレ会員限定 先着10名]	[台帳予約 先着8名]	[有料・予約制] 16:00～16:30 バーナルレッスン
Gaze ~美肩マッコロビップ～ 飯島美紀	14:45-15:30 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 福島波奈	14:50-15:15 リバーリバーアクロヨガ	[有料・予約制] 16:30～17:00 バーナルレッスン
[定員制 50名]	[定員制 25名]	[台帳予約 先着8名]	[有料・予約制] 17:00～17:30 マスター・スクール キャスト
15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:00-16:20 ボルデスマッチ120 キリスト	15:30-16:00 シェイアップエクササイズ	
[定員制 43名]	[定員制 12名]	[台帳予約 先着8名]	
16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀	16:50-17:10 VOLTBOKU 中村武尊	16:20-16:40 女性のためのトゥレット・骨盤底筋編	
[女性限定 定員制43名]	[時間変更 【混合クラス】] <td>[ルフレ会員限定 先着 8名]</td> <td></td>	[ルフレ会員限定 先着 8名]	
17:25-17:40 infinity flow～イニティ～	17:30-18:00 VOLTBOKU 中村武尊	17:00-17:45 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり	
		↑時間変更	
<b>レギュラー会員様マシンジム・プール利用時間 19:50まで</b>			
<b>チェックアウト時間 20:00</b>			
<input type="checkbox"/> 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。			
<input type="checkbox"/> スタジオレッスンについて			
・全クラスWEB予約制になっております。(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予約登録料金48円(1枚消化で新たに予約です)。ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枚予約可能となります。 21日前の同時登録料金75円(1枚消化で新たに予約です)。ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枚予約可能となります。 WEB予約締切時は、レッスン開始5分前です。 ・キャンセル、場所変更に関する詳細な説明はレッスン開始30分前です。 ・スタジオへの入場料、レッスン開始30分前より入場開始となります。 ・急な休講、変更がある場合はござります。 ・マスクの着用は必須でございます。			
<input type="checkbox"/> パーチャルレッスン			
・都合により、スクジュー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			