

2026.1



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】 10:40-11:20 スタイルアップヨガ		【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】 10:05-10:45 エンジョイエアロ izumi			【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 リセット冷え・むくみ45 岸川ゆき	休講	10:00	
10:30														
11:00	【定員制 50名】 11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	【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】 11:40-12:00 編み直しピラティス	【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:00-11:30 ポルドブラ 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:00-11:30 やさしい太極拳 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 パーソナル45 izumi		【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			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		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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋聡			【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 阿閉伶奈	【ルフレ会員限定 先着3名】 13:20-14:05 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉伶奈	【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 やさしいピラティス 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】 13:30-14:15 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	【予約不要 先着12名】 13:50-14:20 Group Groove （映像レッスン）	【定員 60名】 13:15-14:00 ホットヨーガ パーソナル45 田中真紀	【ルフレ会員限定 先着8名】 13:15-14:00 ホットヨーガ パーソナル45 田中真紀	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 50名】 13:00-13:45 ZUMBA 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	【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 REBORNS 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 姿勢改善ピラティス		【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス パーソナルレッスン		【定員制 30名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	【台帳予約 先着8名】 14:45-15:10 簡単ストレッチ	【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	【定員制 50名】 14:45-15:15 ウォーカリズム 張ひろみ	【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	【ルフレ会員限定 先着3名】 13:20-14:05 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉伶奈	【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤	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】 16:00-16:30 優しいストレッチ	休講	15:30-16:30 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）	【定員制 30名】 14:40-15:25 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【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	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）	【ルフレ会員限定 先着10名】 20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明	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）		休講	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	17:30-18:30 ミライクラ （小学3年生～中学1年生）	【定員制 43名】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	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 ジュニア （年長～小学3年生）	【ルフレ会員限定 先着10名】 20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	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）		休講	17:30-18:30 ミライクラ （小学3年生～中学1年生）		【定員制 30名】 20:00-20:45 ホットヨーガ パーソナル45 阿久津幸子	【台帳予約 先着8名】 20:00-20:45 ホットヨーガ パーソナル45 阿久津幸子	【定員 60名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	17:00	
17:30														
18:00				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	【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		休講	【定員制 40名】 19:55-20:40 GroupBlast 稲田真優	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 先着8名】 20:00-20:45 パーソナル45 阿久津幸子	【定員 60名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	【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】 20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明	【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	19:00	
19:30														
20:00	【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 ホットヨーガ パーソナル45 田中江里香	休講	【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平				【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト	【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト		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		休講									21:00	
21:30														
22:00				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	

