

2026. 2

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~				全会員様別 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 ベルヴィックスストレッチ 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】		10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎	10:05-10:45 エンジョイエアロ (ZUMBA)			10:15-11:00 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			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】	【ルフレ会員限定 先着8名】		【定員制 43名】		【ルフレ会員限定 先着8名】		11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ピュアティフローピラティス 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】		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	11:00-11:45 ホットヨーガ ベアシック45 (ZUMBA)		11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	【定員制 35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		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		【定員制 50名】	【定員制 30名】			11:30-12:00 メガダンス 紗綾				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			11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川嘉一郎	11:45-12:15 太極拳 阿部利香			12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	【定員制 30名】			12:30
13:00	【定員制 40名】	【定員制 35名】	【ルフレ会員限定 先着8名】		12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	【有料制要予約】			【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 先着3名】		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 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	13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【予約不要 先着12名】	13:15-14:00 ホットヨーガ ベアシック45 田中真紀		13:00-13:45 ZUMBA A 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	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤		13:30
14:00	14:00-14:30 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり		14:30-15:00 歌ってmove キャスト		14:30-15:15 リトモス 長沼洋子	【定員制 30名】	14:30-15:25 トラディショナルヨーガ 田中真紀		14:00-14:30 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀			14:00
14:30	14:10-15:10 REBORN'S FIT 【有料制: 定員15名】	【定員制 35名】	【台帳予約 先着8名】		15:30-16:00 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)	【定員制 43名】			15:30-16:00 ハーマネイズム 篠ひろみ	15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳~小学1年生)			14:30
15:00	【定員制 43名】		15:00-15:30 姿勢改善ピラティス		16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3年生)	【定員制 40名】			16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3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)	【台帳予約 先着8名】		17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (小学3年生~中学1年生)	【定員制 40名】			17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長~小学3年生)				15:30
16:00			16:00-16:30 優しいストレッチ		18:30-19:30 ランニングサークル キャスト	【定員制 12名】			18:30-19:30 ランニングサークル キャスト				16:00
16:30	16:20-17:20 キッズエアダンス (年長~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)			19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊	【定員制 12名】			19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊				16:30
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)			20:10-20:40 GroupBlast 梶田真俊	【定員制 50名】			20:10-20:40 GroupCentergy 飯島美紀				17:00
17:30					21:00-21:45 GroupFight 山川航平				21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀				17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	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】 ピラティス VOLTBOX 山川航平			20:45-21:30 ホットヨーガ ベアシック45 田中江里香				20:45-21:30 ホットヨーガ ベアシック45 阿久津幸子				19:30
20:00	20:30-21:00 TODI PPA 飯島美紀	20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平	【ルフレ会員限定 先着8名】						21:00-22:00 GroupGroove 飯島美紀				20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00
	全会員様別 マシジウム・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 マシジウム・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 マシジウム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 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		スタジオA		スタジオB		ホットヨーガ		プール		
9:00									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)				休講	
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～								8:15-9:15 キッズエア (小学3年生～6年生) 9:20-10:20 キッズエア (小学1年生～3年生) 担当: 石井 恵 10:25-11:25 キッズエア (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～		休講	
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMB A 小山江里子		【定員制 30名】				9:45-10:30 【2・4週 【無級】 水中サークル								休講	
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 35名】 10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子		【台帳予約 先着8名】 10:40-11:20 スタイルアップヨガ		【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)	
11:00	【定員制 50名】				【ルフレ会員限定 先着8名】				【定員制 50名】		【ルフレ会員限定 先着8名】		【定員制 30名】		【ルフレ会員限定 先着8名】	
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		【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 ベアシック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 35名】 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 ホットヨーガ ベアシック45 松尾洋一郎		【定員制 24名】		11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari	
12:00			【ルフレ会員限定 先着10名】						【定員制 30名】 12:15-12:45 GroupCentry 飯島美紀				【定員制 50名】		【定員制 35名】	
12:30	12:45-13:45 REBORN'S FIT 【有料制: 定員15名】		12:35-13:20 Reformer Pilates [Hip&legs45] 阿閉伶奈 ↑プログラム変更		13:00-13:45 ホットヨーガ ベアシック45 林浩子		【ルフレ会員限定 先着8名】		【定員制 40名】				【定員制 50名】		【有料制 12:15-12:45 パーソナルレッスン	
13:00			【定員制 30名】		【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 小正				【定員制 33名】		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 名古屋勉		【ルフレ会員限定 先着8名】	
13:30	【定員制 50名】		【定員制 30名】				14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト		14:10-14:40 TUGPPA 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)		13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦		13:40-14:25 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 福島波奈	
14:00	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		15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり		15:30-15:55 フィニッシュ キャスト	
14:30			【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・背筋運動				【定員制 30名】		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 GroupCentry45 飯島美紀	
15:00	15:30-16:30 ミライクスクール 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		16:00-16:30 優しいストレッチ				【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
15:30			【台帳予約 先着8名】						【定員制 30名】				【女性限定 定員43名】		【女性限定 定員43名】	
16:00	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		16:00-16:30 優しいストレッチ				【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
16:30			【台帳予約 先着8名】						【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
17:00	17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)				【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
17:30			【台帳予約 先着8名】						【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
18:00			【台帳予約 先着8名】						【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
18:30			【台帳予約 先着8名】						【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
19:00	【定員制 43名】		【定員数 25名】		19:00-19:50 体幹フローヨガ				【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
19:30	19:30-20:15 リトモス AKKO		19:30-19:50 ボールドレスキリ20 キャスト						【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
20:00	【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】						【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
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 VOLTBOK 中村武尊		20:15-21:00 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり				【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
21:00	【有料制要予約】		【予約不要 先着35名】						【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN		21:30-22:30 オンラインインプレッ ション 週毎に内容、担当者が異な ります。 詳細は中に添付してあり ます オンラインスケジュールを ご覧ください						【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
22:00									【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
22:30									【定員制 30名】		17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)		17:25-17:40 infinity flow 20分 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベアシック45 八重樫ゆかり	
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			
□ 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枠消化で新たに予約可能) です。ゴールデン会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。																
・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。																
・WEB予約枠はなくなり、レッスン開始30分前まで公開いたします。																
・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10分前より入場開始となります。																
・急体休講、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。※一部予約必要																