

2026. 2

MEGALOS

メガロス鷺沼



■休館日

每週火曜日、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 ペルヴィックストレッチ 遠藤孝子			10:00-10:45 トライシヨナルヨガ 松尾洋一郎	10:05-10:45 エンジョイエアロ izumi			10:15-11:00 トライシヨナルヨガ 田中江里香	10:30-11:15 ララダンス 糸綾			10:30
11:00	【定員制 50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 60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 ピューティフローピラティス 遠藤孝子			11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:10-11:30 ホットヨガ 阿部利香			11:00-11:45 ホットヨガ ベーシック45 izumi	11:10-11:40 アクアアンドス30 早川陽佑			11:30
12:00		11:40-12:00 猫背改善ピラティス			【定員制 50名】	【定員制 30名】			11:45-12:15 フリースタルダンス 早川嘉一郎	11:45-12:15 太極拳 阿部利香			12:00
12:30	【ルフレ会員限定 先着10名】	12:25-12:50 Reformer Pilates [Stretch Flow30] 後藤千明			【ルフレ会員限定 先着8名】	【有料制】			12:30-13:15 Groupfight 都築紀彦	12:30-13:30 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉			12:30
13:00	【定員制 40名】				【ルフレ会員限定 先着8名】	【有料制】	13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤		13:30-14:15 GroupCentery 都築紀彦	13:30-14:15 GroupGroove (映像レッスン)			13:00
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】	【予約不要 先着12名】			13:30-14:20 GroupGroove (映像レッスン)	13:30-14:20 GroupGroove (映像レッスン)			13:30
14:00		13:25-14:10 Group Groove 後藤千明			【ルフレ会員限定 先着8名】	【有料制-予約制】	14:30-15:00 バージナルレッスン		14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	14:30-15:15 トライシヨナルヨガ 田中真紀			14:00
14:30	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制: 定員15名】				【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			14:30-15:25 トライシヨナルヨガ 田中真紀	14:30-15:30 アクアダンス30 田中ひとみ			14:30
15:00		14:30-15:00 歌ってmove キャスト			【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			14:40-15:10 簡素ストレッチ	14:40-15:10 簡素ストレッチ			15:00
15:30	【定員制 43名】				【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			15:00-15:30 姿勢改善ピラティス	15:00-15:30 姿勢改善ピラティス			15:30
16:00	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏堯				【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			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)			16:00
16:30	16:20-17:20 キッズチアダンス (年中~小学3年生) 担当: 菅曾乃				【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			16:00-16:30 優しいストレッチ	16:00-16:30 優しいストレッチ			16:30
17:00		16:30-17:30 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8名】	【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)	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			17:00
17:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅曾乃				【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			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 ジュニア (年長~小学3年生)			17:30
18:00		18:30-19:30 ランニングサークル キャスト			【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生~中学1年生)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生~中学1年生)			18:00
18:30		【無料 登録制 定員20名】			【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			18:30-19:30 VOLTBX 中村武尊	18:30-19:30 VOLTBX 中村武尊			18:30
19:00	【定員制 43名】	19:30-20:10 ピギーラクス VOLTBX 山川航平			【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			19:30-19:50 VOLTBX 中村武尊	19:30-19:50 VOLTBX 中村武尊			19:00
19:30	【定員制 12名】	20:30-21:00 VOLTBX 山川航平			【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			19:55-20:40 GroupPilat 福田真優	19:55-20:40 GroupPilat 福田真優			19:30
20:00	【定員制 33名】	20:30-21:00 VOLTBX 山川航平			【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着8名】			20:20-20:40 VOLTBX 中村武尊	20:20-20:40 VOLTBX 中村武尊			20:00
20:30	【定員制 50名】	21:00-22:00 GroupGroove 飯島美紀			【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着35名】			21:00-21:45 Groupfight 山川航平	21:00-21:45 Groupfight 山川航平			20:30
21:00	【定員制 50名】	21:30-22:30 オンラインライプレッスン 通毎に内容、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覗き下さい			【ルフレ会員限定 先着8名】	【台帳予約 先着35名】			21:00-21:45 Groupfight 山川航平	21:00-21:45 Groupfight 山川航平			21:00
21:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀								21:00-21:45 Groupfight 山川航平	21:00-21:45 Groupfight 山川航平			21:30
22:00		22:30-23:30 オンラインライプレッスン 通毎に内容、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覗き下さい							21:30-22:15 スイムレーニング45 キャスト	21:30-22:15 スイムレーニング45 キャスト			22:00
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）