

2026.3



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 ペルヴイカトレッчи 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	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	【定員制 60名】	10:15-11:00 トライシナルヨガ 田中江里香	【定員制 43名】	【定員制 35名】	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】		11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:00-11:30 ホルトヨガ 早川嘉一郎	11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香	【定員制 60名】	11:10-11:40 アクアドンス30 早川嘉一郎	【定員制 43名】	【定員制 35名】	11:30-12:00 メガダンス 紗綾		11:00			
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	ビューティプロビラティス 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】	11:40-12:00 猫背改善ビラティス	11:50-12:20 アクアズム30 飯島美紀	11:45-12:15 フレースブルダンス 早川嘉一郎	【定員制 50名】	11:45-12:15 太極拳 阿部利香	【定員制 43名】	【定員制 35名】	12:00-12:45 GroupCentergy 岸川ゆき	【有料制】	12:00			
12:00	【定員制 43名】				【有料制要予約】	12:30-13:15 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	【ルフレ会員限定 先着8名】	12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	【ルフレ会員限定 先着8名】	12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	【有料制】	12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	12:30		
12:30	12:20-13:05 トライシナルヨガ Mari	12:25-12:55 Reformer Pilates [Stretch Flow30] 後藤千明		【ルフレ会員限定 先着8名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	13:30-14:15 ホットヨガ アバニス45 Mari	13:30-14:30 GroupCentergy 都築紀彦	13:30-14:15 ホットヨガ ベーシック45 田中真紀	13:30-14:00 ホットヨガ ベーシック45 田中真紀	13:30-14:00 ホットヨガ ベーシック45 田中真紀	13:00-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり	【ルフレ会員限定 先着3名】	13:00-14:00 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉恰奈	13:30		
13:00	【定員制 40名】			【台帳予約 先着8名】	【有料制】	14:30-15:10 Group Groove 後藤千明	14:30-15:15 スイムスクール 初中級 佐藤	13:50-14:20 Group Groove 映像レッスン	【定員制 60名】	13:50-14:20 アクアエイプ30 田中ひとか	【定員制 50名】	13:00-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり	【ルフレ会員限定 先着3名】	13:00-14:00 スイムスクール マスタークラス 佐藤	14:00	
13:30	13:15-13:55 やさしいビラティス 飯島美紀			【台帳予約 先着8名】	【有料制-予約制】	14:30-15:15 歌ってmove キャスト	14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	14:40-15:25 トライシナルヨガ 田中真紀	14:45-15:10 簡単ストレッチ 田中真紀	14:45-15:10 簡単ストレッチ 田中真紀	14:30-15:15 アドバースエア (中上級クラス) 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着3名】	14:30-15:15 アドバースエア (中上級クラス) 飯島美紀	14:30		
14:00	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】			【台帳予約 先着8名】	【有料制-予約制】	15:00-15:30 姿勢改善ビラティス		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】	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】	15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ	【定員制 50名】	15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	15:30	
15:00	【定員制 43名】					16:00-16:30 優しいストレッチ		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)		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 43名】	16:30-16:50 ウェーブトレッジ30 飯島美紀	16:30	
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏堯					17:00-17:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)		17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (小学3年生~中学1年生)		17:30-18:30 ミライスクール (小学3年生~中学1年生)		17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	【定員制 43名】	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	17:30	
16:00						17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (小学3年生~中学1年生)		17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (小学3年生~中学1年生)		17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (小学3年生~中学1年生)		17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	【定員制 43名】	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	18:00	
16:30	16:20-17:20 キッズアドンス (年中~小学3年生) 担当: 菅紫乃					18:00-18:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)		18:30-19:00 国學院大學 水泳部 コース貸し		18:30-19:00 国學院大學 水泳部 コース貸し		18:30-19:00 国學院大學 水泳部 コース貸し	【ルフレ会員限定 先着8名】	18:30-19:00 国學院大學 水泳部 コース貸し	18:30	
17:00						19:00-19:30 ランニングスクール キャスト		19:00-19:30 VOLTBOK 中村武尊	【定員制 40名】	19:30-19:50 VOLTBOK 中村武尊	【定員制 40名】	19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	【ルフレ会員限定 先着8名】	19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	19:00	
17:30	17:25-18:25 キッズアドンス (小学3年生~6年生) 担当: 菅紫乃					20:00-20:45 VOLTBOK 山川航平	【ルフレ会員限定 先着8名】	20:00-20:45 ホットヨガ ベーシック45 阿久津幸子	【定員制 12名】	20:10-20:40 アクアエイプ30 早川嘉一郎	【定員制 33名】	20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 街藤千明	【ルフレ会員限定 先着10名】	19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	20:00	
18:00						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	【定員制 50名】	20:50-21:20 アクアドンス30 早川嘉一郎	【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】	21:00-22:00 マスタークラス キャスト	21:00
18:30						21:30-22:30 オンラインヨガ 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覗下さい				21:30-22:15 スイムトーニング45 キャスト			21:30-22:30 オンラインヨガ 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覗下さい		21:30	
19:00						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	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 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				土曜日				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	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	8:15-9:15	8:15-9:15	ミライクラン	休講	8:15-9:15	8:15-9:15	ミライクスクール	休講
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				8:15-9:15 キッズチア (小学3年生~6年生)	8:15-9:15 キッズ空手 (4歳以上) 担当: 平林宏太	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~	休講	9:15-10:15	9:15-10:15	ミライクラン (小学3年生~中学1年生)	休講	9:15-10:15	9:15-10:15	ミライクスクール ジュニア (年長~小学3年生)	休講
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 トライショナルヨガ MISAKI	9:45-10:30 第2-4週 [無料]	9:20-10:20 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	休講	10:35-11:05	10:35-11:05	トライショナルヨガ MISAKI	休講	10:35-11:05	10:35-11:05	トライショナルヨガ MISAKI	休講
10:30	[定員制 50名] 10:35-11:05 FITHOP 小山江里子	[定員制 60名]	10:15-11:00 トライショナルヨガ MISAKI	10:55-11:25 【定員 60名】 アカデミック30 田中ひみ	10:25-11:25 キッズチア (年中~年長)	10:25-11:25 キッズチア (年中~年長)	担当: 石井 恵 田中ひみ	休講	10:45-11:15	10:45-11:15	トライショナルヨガ MISAKI	休講	10:45-11:15	10:45-11:15	トライショナルヨガ MISAKI	休講
11:00	[定員制 50名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	11:15-12:00 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】	11:15-12:00 ホットヨガ ベーシック45 MISAKI	11:35-12:05 アクアジップ30 田中ひみ	11:35-12:05 アクアジップ30 田中ひみ	【定員制 50名】 11:45-12:30 アドバンスアプロ (中上級クラス) 金田久美	休講	10:40-11:20	10:40-11:20	スタイルアップヨガ	休講	10:40-11:20	10:40-11:20	スタイルアップヨガ	休講
11:30	11:20-12:05 アドバンスアプロ (中上級クラス)	[ルフレ会員限定 先着10名]	12:35-13:20 Reformer Pilates 【Hip & legs45】	12:35-13:20 ホットヨガ ベーシック45 林浩子	12:35-13:20 ホットヨガ ベーシック45 林浩子	12:35-13:20 ホットヨガ ベーシック45 林浩子	【定員制 50名】 13:00-14:00 やさしいビテイズ 飯島美紀	休講	11:30-12:00	11:30-12:00	カーディオヨガ中級 阿久津幸子	休講	11:30-12:15	11:30-12:15	GroupPower 都築紀彦	休講
12:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制: 定員15名】	[ルフレ会員限定 先着10名]	13:00-14:45 Reformer Pilates 【Hip & legs45】 阿久津幸子	13:00-14:45 ホットヨガ ベーシック45 林浩子	13:00-14:45 ホットヨガ ベーシック45 林浩子	13:00-14:45 ホットヨガ ベーシック45 林浩子	【定員制 40名】 13:05-13:45 やさしいビテイズ 飯島美紀	休講	13:00-14:35	13:00-14:35	武術気功 少林派マイントネス瞑想 名古屋塾	休講	12:30-13:15	12:30-13:15	GroupFight 都築紀彦	休講
13:00	[定員制 50名]	[ルフレ会員限定 先着10名]	14:00-14:45 GroupGroove	14:00-14:45 GroupGroove	14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト	14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト	14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト	休講	13:30-14:15	13:30-14:15	ホットヨガ ベーシック45 阿久津幸子	休講	13:40-14:25	13:40-14:25	Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】	休講
13:30	[定員制 30名]	[ルフレ会員限定 先着10名]	14:10-14:55 トライショナルヨガ 都築紀彦	14:10-14:55 トライショナルヨガ 都築紀彦	14:30-15:00 呼吸を深めるピラティス 林浩子	14:30-15:00 呼吸を深めるピラティス 林浩子	14:30-15:00 呼吸を深めるピラティス 林浩子	休講	14:00-15:00	14:00-15:00	ミライクスクール キッズ (3歳~小学1年生)	休講	14:15-15:00	14:15-15:00	トライコロ 福島波奈	休講
14:00	[定員制 50名]	[ルフレ会員限定 先着10名]	15:00-15:55 GroupCentergy45	15:00-15:55 GroupCentergy45	15:20-15:40 女性のためのストレッチ・骨盤底筋膜 都築紀彦	15:20-15:40 女性のためのストレッチ・骨盤底筋膜 都築紀彦	15:00-15:45 GroupBlast 稻田真優	休講	14:45-15:10	14:45-15:10	簡単ストレッチ 飯島美紀	休講	14:45-15:10	14:45-15:10	Reformer Pilates 【Hip & legs45】	休講
14:30	[定員制 30名]	[ルフレ会員限定 先着10名]	15:30-16:30 ミライクスクール (3歳~小学1年生)	15:30-16:30 ミライクスクール (3歳~小学1年生)	16:00-16:30 優しいストレッチ 都築紀彦	16:00-16:30 優しいストレッチ 都築紀彦	15:00-15:45 GroupBlast 稻田真優	休講	15:15-16:00	15:15-16:00	パワーヨガ 渡辺綾子	休講	15:15-16:00	15:15-16:00	ZUMBA 八重桜ゆかり	休講
15:00	[定員制 30名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	16:30-17:30 ミライクスクール キッズ (3歳~小学1年生)	16:30-17:30 ミライクスクール キッズ (全階級)	16:30-17:30 ミライクスクール キッズ 担当: 加藤清志	16:30-17:30 ミライクスクール キッズ 担当: 加藤清志	16:30-17:30 トライショナルヨガ 渡辺綾子	休講	16:00-17:05	16:00-17:05	自律神経を整えるヨガ 渡辺綾子	休講	16:00-17:05	16:00-17:05	GroupCentergy45 飯島美紀	休講
15:30	[定員制 40名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長~小学3年生)	17:00-18:00 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)	17:00-18:00 Reformer Pilates 【Back & Arms 45】 Rimi ↑プログラム変更	休講	17:25-17:40	17:25-17:40	infinity flow~インフィニティ	休講	17:25-17:40	17:25-17:40	VOLTBOX 中村武尊	休講
16:00	[定員制 50名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	19:00-19:50 体幹ヨガ	19:00-19:50 体幹ヨガ	19:00-19:50 体幹ヨガ	19:00-19:50 体幹ヨガ	国學院大學 水泳部 コース貸し	休講	18:00-18:45	18:00-18:45	Reformer Pilates 【Back & Arms 45】 Rimi ↑プログラム変更	休講	18:00-18:45	18:00-18:45	トライオーバー 八重桜ゆかり	休講
16:30	[定員制 25名]	[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 八重桜ゆかり	20:15-21:00 ホットヨガ ベーシック45 八重桜ゆかり	20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊	20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊	国學院大學 水泳部 コース貸し	休講	16:20-17:05	16:20-17:05	パラスポーツ団体 コース貸し 使用コース: 2コース	休講	17:30-18:00	17:30-18:00	VOLTBOX 中村武尊	休講
17:00	[定員制 43名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	21:30-22:15 ハウスダンススクール SHIN	21:30-22:15 オンラインYoga/ブレイン 週毎に内容、担当教員が異なります。 詳細はHPをご覧ください。	20:30-21:00 やさしいピーススタイル S H I N	20:30-21:00 やさしいピーススタイル S H I N	国學院大學 水泳部 コース貸し	休講	20:50まで	20:50まで	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	休講	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	休講		
17:30	[予約不要 先着35名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	22:30	22:30	22:00	22:00	22:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
18:00	[定員制 25名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
18:30	[定員制 30名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
19:00	[定員制 43名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
19:30	[定員制 25名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
20:00	19:30-20:15 リトモス AKKO	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
20:30	[定員制 50名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
21:00	[定員制 43名]	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
21:30	[有料制要予約]	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
22:00	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
22:30	21:30-22:15 オンラインYoga/ブレイン 週毎に内容、担当教員が異なります。 詳細はHPをご覧ください。	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		
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	[ルフレ会員限定 先着8名]	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	休講	休講	休講	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 22:50まで チェックアウト時間 23:00	休講	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	休講		