

2026. 2



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】	【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	【台帳予約 先着8名】	10:10-11:20 スタイルアップヨガ	10:00-10:45 トライショナルヨガ 松尾洋一郎	10:05-10:45 エンジョイエアロ izumi	【ルフレ会員限定 先着8名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	10:15-11:00 トライショナルヨガ 田中江里香	10:30-11:15 フラダンス 紗綾	【ルフレ会員限定 先着8名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	ベビースクール 10:30-11:20 (最大3コース使用)	10:30
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】		11:10-11:55 ピューティフルピラティス 遠藤孝子	11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:00-11:30 ボルドブラ 早川嘉一郎	11:00-11:45 やさしい太极拳 阿部利香	11:00-11:45 ホットヨーガ ベーシック45 izumi	11:10-11:40 アクアドバンス30 早川陽佑	11:15-12:00 美曲線ヨガ 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	11:00	
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ピューティフルピラティス 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】	11:40-12:00 猫背改善ピラティス	11:00-11:30 トライショナルヨガ 飯島美紀	11:45-12:15 フリースタルダンス 早川嘉一郎	11:45-12:15 太极拳 阿部利香	12:05-12:25 クロール・音楽(入門) キャスト	12:15-12:45 メガダンス GroupCentery 阿閉奈宗	【定員制 30名】	12:00-13:00 スイムスクール 初中級 梅柄	12:00		
12:00	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着10名】		12:25-12:55 Reborns Fit Mari	12:20-13:05 トライショナルヨガ Mari	12:30-12:45 Reborns Fit 後藤千明	12:30-12:45 アクアダンス30 飯島美紀	12:30-13:30 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉	12:30-13:30 スイングスクール 初中級 近藤	13:00-13:45 トライショナルヨガ 八重櫻ゆかり	【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	13:00	
13:00	【定員制 40名】	【定員制 35名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	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 【有料制】 GroupCentery 都築紀彦	13:30-14:15 スイムスクール 初中級 佐藤	【予約不要 先着12名】	13:30-14:20 Group Groove (秋葉レッスン)	【定員制 60名】	13:00-13:30 トライショナルヨガ 岸川ゆき	【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	13:00
13:30	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】	14:30-15:00 歌ってmove キャスト	【台帳予約 先着8名】	14:30-15:00 姿勢改善ピラティス	14:30-16:30 キッズスクール キッズ (3歳~小学1年生)	14:30-16:30 【有料制】 GroupCentery 都築紀彦	14:30-16:30 ミライクスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【定員制 30名】	14:30-15:00 トライショナルヨガ 田中真紀	14:30-15:00 アドバンスエアロ 田中ひとみ	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀	14:00-14:25 平泳ぎ・バタフライ(初回) キャスト	14:00	
14:00	15:25-16:10 リトミック 鈴木宏堯	15:30-16:30 ミライクスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【台帳予約 先着8名】	15:00-15:30 姿勢改善ピラティス	15:30-17:30 キッズスイミング 16:15-16:16 ジュニア① (最大3コース使用)	15:30-16:30 ミライクスクール キッズ (年長~小学3年生)	15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ	【台帳予約 先着8名】	14:45-15:10 トライショナルヨガ 田中真紀	【定員制 50名】	15:30-16:30 ミライクスクール キッズ (3歳~小学1年生)	15:30-16:16 キッズスイミング 16:15-16:16 ジュニア① (最大3コース使用)	15:30	
14:30	16:30-17:20 キッズアーチアンス (年中~小学3年生) 担当: 香椎乃	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 トライショナルヨガ 田中真紀	16:30-17:30 キッズスイミング 16:15-17:16 ジュニア① (最大3コース使用)	16:30-17:30 ミライクスクール キッズ (年長~小学3年生)	16:30-17:30 ミライクスクール キッズ (年長~小学3年生)	【定員制 30名】	16:45-17:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀	16:30-17:30 ミライクスクール キッズ (年長~小学3年生)	16:30-17:16 キッズスイミング 16:15-17:16 ジュニア① (最大3コース使用)	16:00		
15:00	17:25-18:25 キッズアーチアンス (小学2年生~6年生) 担当: 菅紫乃	17:30-18:30 ミライクスクール ジュニア② (年長~小学3年生)		17:30-18:30 ミライクスクール ジュニア② (年長~小学3年生)	17:30-18:30 キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクスクール ジュニア② (年長~小学3年生)	17:30-18:30 ミライクスクール ジュニア② (年長~小学3年生)	【ルフレ会員限定 先着8名】	18:00-18:30 トライショナルヨガ 田中江里香	【定員制 50名】	16:30-17:30 ミライクスクール ジュニア② (年長~小学3年生)	16:30-17:16 キッズスイミング 16:15-17:16 ジュニア② (最大3コース使用)	16:30	
15:30	18:00-18:30 キッズアーチアンス (小学2年生~6年生) 担当: 菅紫乃	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト		19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 VOLTBX 中村武尊	【定員制 40名】	19:30-19:50 VOLTBX 中村武尊	【ルフレ会員限定 先着8名】	19:20-20:45 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子	【定員制 12名】	19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	19:00
16:00	19:30-20:15 トライショナルヨガ 田中江里香	20:30-21:00 VOLTBX 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 ベーシック45 田中江里香	19:55-20:40 GroupBlast 稻田真優	【ルフレ会員限定 先着8名】	20:00-20:45 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子	【ルフレ会員限定 先着8名】	20:00-20:45 アクアシエイブ30 早川陽佑	【定員制 43名】	19:30-20:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【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 萩原	19:30
20:00	【定員制 33名】	【定員制 12名】		20:30-21:00 VOLTBX 山川航平	20:10-20:40 VOLTBX 中村武尊	【定員制 50名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【ルフレ会員限定 先着8名】	21:00-21:45 アクアシエイブ30 早川陽佑	【定員制 60名】	20:10-20:40 アクアシエイブ30 飯島美紀	20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明	20:00	
20:30	21:00-21:00 【ルフレ会員限定 先着5名】	21:30-22:30 オンラインライブレッスン 毎回に内容、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下さい。		21:30-22:30 オンラインライブレッスン 毎回に内容、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下さい。	21:00-21:45 GroupFight 山川航平		21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト		21:30-22:30 オンラインライブレッスン 毎回に内容、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下さい。	【定員制 43名】	21:00-22:00 マスタークラス キャスト	21:00-22:00 マスタークラス キャスト	21:00	
21:00	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインライブレッスン 毎回に内容、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下さい。		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	



④QR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）