

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】	ベビースクール 10:30-11:20 (最大3コース使用)	11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフルフローピラティス 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 ベージュック45 (ZUMBA)		11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	11:30-12:00 メガダンス 紗綾	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		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		12:00-12:25 クロール・スイム (1人用) キャスト	【定員制 43名】	【定員制 30名】			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			12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:30-13:30 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉		【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	【定員制 30名】		【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	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】		【定員制 43名】	【予約不要 先着12名】	【ルフレ会員限定 先着8名】		13:00-13:45 ZUMBA A 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	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	14:00-15:25 Group Groove (映像レッスン)	13:15-14:00 ホットヨーガ ベージュック45 田中真紀		【定員制 50名】				13:30
14:00	14:00-15:10 REBORN'S FIT 【有料制: 定員15名】		14:30-15:00 歌ってmove キャスト		【定員制 43名】	【定員制 30名】		13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ	14:00-14:30 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり	【定員制 35名】		14:00-14:25 早泳ぎ・15分・15分 キャスト	14:00
14:30		【定員制 35名】	【台帳予約 先着8名】		14:30-15:15 リトモス 長沼洋子	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】	14:30-15:00 アクアシェイプ30 田中ひとみ	14:45-15:15 ヴォーカリズム 後ひろみ	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀			14:30
15:00	【定員制 43名】		15:00-15:30 姿勢改善ピラティス				【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					15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏晃	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】	キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳・小学1年生)			キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:30-16:00 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳・小学1年生)		キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:30
16:00			16:00-16:30 優しいストレッチ						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)		キッズスイミング 16:15-17:15 ジュニア (最大3コース使用)	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 ミライスクール キッズ (3歳・小学1年生)		キッズスイミング 16:15-17:15 ジュニア (最大3コース使用)	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長〜小学3年生)			キッズスイミング 16:15-17:15 ジュニア (最大3コース使用)				キッズスイミング 16:15-17:15 ジュニア (最大3コース使用)	16:30
17:00													17:00
17:30	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 ミライスクール ジュニア (年長〜小学3年生)		キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生〜中学1年生)			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)				キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00		【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							【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 43名】			19:00
19:30	【定員制 43名】	【定員制 12名】 19:30-20:10 VOLTBX 山川航平			【定員制 40名】	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBX 中村武尊	【ルフレ会員限定 先着8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】			19:30
20:00	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】 19:50-20:10 VOLTBX 山川航平			19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【完全クラス】 ルフレ会員5名・他全会員7名 20:10-20:40 VOLTBX 中村武尊	20:00-20:45 ホットヨーガ ベージュック45 阿久津幸子	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	20:05-20:50 Reformer Pilates TOTAL BASIC45 後藤千明	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	20:00
20:30	【定員制 33名】	【定員制 12名】 20:30-21:00 TODIPPA キャスト	【ルフレ会員限定 先着8名】		【定員制 50名】			20:10-20:40 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			20:30
21:00	20:45-21:30 ホットヨーガ ベージュック45 田中江里香	【予約不要 先着35名】			21:00-21:45 GroupFight 山川航平								21:00
21:30	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 通知に内容、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リングをご要下 さい											21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	全会員様別 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 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 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				23:00

■ ピンク枠はルフレ会員様
専用プログラムとなりま
す。
※ピラティスは滑り止め付き
靴下をご持参ください



☞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)

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		プール	
9:00	スタジオA				スタジオB		ホットヨーガ		プール		8:15-9:15 ミライスクール (小学3年生～小学1年生)		8:15-9:15 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)		キッズスイミング 8:00-9:00 ジュニア② (最大3コース使用)	
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) 9:20-10:20 キッズチア (小学1年生～3年生) 担当:石井 恵 10:25-11:25 キッズチア (年中～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歳) 担当:平林宏太 10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子		レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～		キッズスイミング 9:00-10:00 キッズ (最大3コース使用)	
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子		【定員制 30名】		9:45-10:30 第2・4週 【無級】 水中サークル								9:45-10:15 シェイプヨーガ Mari		キッズスイミング 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	
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】				【台帳予約 先着8名】		10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari		10:20-11:20 ミライスクール キッズ (3歳～小学0年生)		キッズスイミング 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)	
11:00	【定員制 50名】				【ルフレ会員限定 先着8名】				【定員制 35名】		10:40-11:20 スタイルアップヨガ				キッズスイミング 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)	
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		11:30-12:15 Reformer Pilates [TOTAL BASI45] 阿閉伶奈		11:15-12:00 ホットヨーガ ベシニック45 MISAKI		【定員制 50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】		11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦		11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari	
12:00							11:45-12:30 アドバンスエアロ (中上級クラス) 金田久美		12:15-12:45 GroupCentury 飯島美紀		11:45-12:30 ホットヨーガ ベシニック45 松尾洋一郎		12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦		12:15-12:45 パーソナルレッスン	
12:30			【ルフレ会員限定 先着10名】		【定員 60名】				【定員制 30名】		【ルフレ会員限定 先着8名】				【有料・予約制】 12:15-12:45 パーソナルレッスン	
13:00	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		13:00-13:45 ホットヨーガ ベシニック45 林浩子		13:05-13:45 やさしいピラティス 飯島美紀		13:00-13:45 武術発動 少林流マインドボクストレス 名古屋勉		【ルフレ会員限定 先着8名】				【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖	
13:30			↑プログラム変更						14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳・小学1年生)		13:30-14:15 ホットヨーガ ベシニック45 阿久津幸子		13:40-14:25 Reformer Pilates [TOTAL BASI45] 福島波奈		13:45-14:30 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
14:00	【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		【定員制 33名】		14:10-14:40 TODIPPA 飯島美紀		14:45-15:10 簡単ストレッチ		14:15-15:00 Gaze ～美尻マシュマロヒップ～ 飯島美紀		14:50-15:15 リハビリサークルヨガ	
14:30	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】		【定員制 40名】		15:00-15:45 GroupBlast 稲田真優		15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子		15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり		15:05-15:25 フィニッシュ キャスト	
15:00			【定員制 30名】		【台帳予約 先着8名】				15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり		16:00-16:20 ボールデスティキリ20 キャスト		16:20-17:05 GroupCentury45 飯島美紀		16:00-16:30 バーンアップエクササイズ	
15:30	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)		15:10-15:55 GroupCentury45 都築紀彦		15:20-15:40 女性のためのストレッチ・背座運動		キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)		16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		16:20-17:05 自汗神経を整えるヨガ		16:50-17:10 VOLTBOK 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
16:00			【台帳予約 先着8名】		16:00-16:30 優しいストレッチ				【定員制 30名】				16:50-17:10 VOLTBOK 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
16:30	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 キッズ空手 (全階級) 担当:加藤清志				キッズスイミング 16:15-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				17:25-17:40 infinity flow 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
17:00							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)						【女性限定 定員43名】 17:25-17:40 infinity flow 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
17:30									17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				【混合クラス】 ルフレ会員5名/その他会員7名 17:30-18:00 VOLTBOK 中村武尊		17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
18:00															17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
18:30			【台帳予約 先着8名】						【ルフレ会員限定 先着10名】						17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
19:00			19:00-19:50 体幹フローヨーガ												17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
19:30	【定員制 43名】		【定員数 25名】 19:30-19:50 ボールデスティキリ20 キャスト		国学院大学 水泳部 コース貸し										17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
20:00	19:30-20:15 リトモス AKKO		【混合クラス】 ルフレ会員5名/その他会員7名		使用コース: 2コース										17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック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 ベシニック45 八重樫ゆかり										17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
21:00	【有料制要予約】		【予約不要 先着35名】												17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック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 オンラインライブレッスン 選抜に内容、担当者が異なります。 詳細は中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												17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
22:00															17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック45 八重樫ゆかり	
22:30															17:00-17:45 ホットヨーガ ベシニック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) です。ゴールド会員、プラチナ会員の会員の方は12枠予約可能となります。																
・WEB予約の切りは、レッスン開始5分前です。																
・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15分前より入場開始となります。																
・急な休講・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。あらかじめご了承ください。																
・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。※一部予約必須																