

2026.4

MEGALOS

メガロス鷺沼



■ 休館日  
毎週火曜日、夏期、年末年始

Main schedule table with columns for Day (月曜日, 水曜日, 木曜日) and Studio (スタジオA, B, ホットヨガ, プール). Rows represent time slots from 9:00 to 23:00. Includes program names, instructor names, and capacity limits.

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

国学院大学水泳部コース貸し 使用コース：2コース

ベビースクール 10:30-11:55 (最大3コース使用)

ベビースクール 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 栗栖

ベビースクール 13:20-14:05 スイムスクール マスターズクラス 佐藤



📱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）

## 日曜日

スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール
8:15-9:15 ミライ克蘭 (小学3年生～中学1年生)	8:15-9:15 ミライクスール 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)
9:15-10:15 ミライクスール キッズ (3歳～小学1年生)			キッズスイミング 9:00-10:00 ジュニア③ (最大3コース使用)
	10:20-11:20 ミライクスール キッズ (3歳～小学0年生)		キッズスイミング 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)
		11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari	キッズスイミング 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)
			キッズスイミング 12:15-12:45 パーソナルレッスン
			キッズスイミング 13:00-13:30 キッズ (最大3コース使用)
			キッズスイミング 13:00-14:00 スミススクール 初中級 栗栖
			キッズスイミング 14:00-15:00 スミススクール 上級 佐藤
			キッズスイミング 15:30-16:00 パーソナルレッスン
			キッズスイミング 16:00-16:30 パーソナルレッスン
			キッズスイミング 17:00-18:00 マスターズサークル キャスト

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
レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～			
9:00				8:15-9:15 キッズ (小学3年生～6年生) 担当: 石井 恵	8:15-9:15 キッズ空手 (4級以上)	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～	キッズスイミング 8:45-9:45 キッズ (最大3コース使用)
9:30				9:20-10:20 キッズ (小学1年生～3年生)	9:20-10:20 キッズ空手 (無級～5級)		キッズスイミング 9:45-10:15 キッズ (最大3コース使用)
10:00				10:25-11:25 キッズ (年中～年長) 担当: 代田陽子	10:25-11:25 キッズ空手 (無級～5級) 担当: 平林宏太		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							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							キッズスイミング 12:15-12:45 パーソナルレッスン
11:30							キッズスイミング 13:00-13:30 キッズ (最大3コース使用)
12:00							キッズスイミング 13:30-14:15 ジュニア① (最大3コース使用)
12:30							キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)
13:00							キッズスイミング 15:30-16:15 キッズ (最大3コース使用)
13:30							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)
14:00							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)
14:30							キッズスイミング 18:00-18:00 ジュニア (年長～小学3年生)
15:00							キッズスイミング 17:00-18:00 少人数ジュニア (最大2コース使用)
15:30							キッズスイミング 19:00-19:00 マスターズサークル キャスト
16:00							キッズスイミング 20:00-20:00 マスターズサークル キャスト
16:30							キッズスイミング 21:00-21:00 マスターズサークル キャスト
17:00							キッズスイミング 22:00-22:00 マスターズサークル キャスト
17:30							キッズスイミング 23:00-23:00 マスターズサークル キャスト
18:00							キッズスイミング 24:00-24:00 マスターズサークル キャスト
18:30							キッズスイミング 25:00-25:00 マスターズサークル キャスト
19:00							キッズスイミング 26:00-26:00 マスターズサークル キャスト
19:30							キッズスイミング 27:00-27:00 マスターズサークル キャスト
20:00							キッズスイミング 28:00-28:00 マスターズサークル キャスト
20:30							キッズスイミング 29:00-29:00 マスターズサークル キャスト
21:00							キッズスイミング 30:00-30:00 マスターズサークル キャスト
21:30							キッズスイミング 31:00-31:00 マスターズサークル キャスト
22:00							キッズスイミング 32:00-32:00 マスターズサークル キャスト
22:30							キッズスイミング 33:00-33:00 マスターズサークル キャスト
23:00							キッズスイミング 34:00-34:00 マスターズサークル キャスト

ダイナミックな動きで、  
効率的にカラダのバランスを整えよりしなやかで  
美しいボディラインを目指すプログラム

**レギュラー会員様 マジジム・プール利用時間 21:00 20:50 まで**  
チェックアウト時間 21:00

□ プール / その他 について

- ・キッズスクールは、最大3コース使用いたします。(参加人数によって変更する場合がございます。)
- ・ベブスイミングは、最大3コース使用いたします。(参加人数によって変更する場合がございます。)
- ・アクアファン系 (アクアピクス系) クラスは、21名以上のご参加で3コース使用となります。
- ・スイムトレーニング・マスターズサークルは人数にかかわらず2コース使用します。(1コース使用の場合はレッスン時にご案内いたします。)
- ・5週目はスクールの休講に合わせてアクアファン系を除くプログラムが休講となる場合がございます。

- 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前回の登録が必要です。  
・WEB予約可能枠は8枠 (1枠消化で新たに予約可) 除く。ユールド会員、フナチ会員の方は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予約締め切りは、レッスン開始5分前です。  
・キャンセル、場所変更に関しては0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。
- バーチャルレッスン  
・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。 ※一部予約が必要  
・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。