

2026. 4

MEGALOS

メガロス驚沼



■ 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 time slots (9:00-23:00). Includes details for studios (スタジオA/B), classes (e.g., Pilates, Zumba, Kids), and instructor names.

■ 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

全会員種別 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



☞のQRコードからWEB予約システムにアクセス頂きます。
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				日曜日				
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	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】			8:15-9:15 キッズチア (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)	8:15-9:15 ミライ克蘭 (小学3年生～小学1年生)	8:15-9:15 ミライクススクール 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 (最大3コース使用)
9:30	【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			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)		キッズスイミング 9:45-10:45 キッズ (最大3コース使用)	9:15-10:15 ミライクススクール キッズ (3歳～小学1年生)	9:45-10:15 シェイプヨーガ Mari		キッズスイミング 9:00-10:00 ジュニア (最大3コース使用)
10:00	【定員制 50名】 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 BASTI045] 瀧本清香			10:25-11:25 キッズチア (年長～年長)	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 10:50-12:30 (最大3コース使用)	10:20-11:20 ミライクススクール 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)
10:30	【定員制 50名】 11:30-12:15 Reformer Pilates [TOTAL BASTI045] 瀧本清香	11:30-12:15 Reformer Pilates [TOTAL BASTI045] MISAKI			10:25-11:25 キッズチア (年長～年長)	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 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)	10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari			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】 12:35-13:20 Reformer Pilates [Hip&Legs45] 瀧本清香	12:35-13:20 Reformer Pilates [Hip&Legs45] MISAKI			11:45-12:30 アドバンスエアロ (中上級クラス) 金田久美	11:45-12:30 アドバンスエアロ (中上級クラス) GroupCenter 高島美紀		キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	11:30-12:15 GroupFight 都築紀彦			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	【定員制 50名】 13:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	14:00-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			12:00-12:30 GroupCenter 高島美紀	12:00-12:30 GroupCenter 高島美紀		キッズスイミング 13:30-14:30 ジュニア (最大3コース使用)	12:25-13:10 GroupFight 都築紀彦			キッズスイミング 12:00-13:00 キッズ (最大3コース使用)
12:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	14:00-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			13:00-13:45 武術術功 少林美マインバドミントン観望 名古屋勉	13:00-13:45 武術術功 少林美マインバドミントン観望 名古屋勉		キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア (最大3コース使用)	12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦			キッズスイミング 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦
12:30	【定員制 50名】 15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳～小学1年生)	16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当:加藤清志			13:30-14:15 やさしいピラティス 飯島美紀	13:30-14:15 やさしいピラティス 飯島美紀		キッズスイミング 15:30-16:30 ジュニア (最大3コース使用)	12:25-13:10 GroupFight 都築紀彦			キッズスイミング 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤
13:00	【定員制 50名】 16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:00-18:00 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)			14:05-14:35 スミトレーニング30 キャスト	14:05-14:35 スミトレーニング30 キャスト		キッズスイミング 16:30-18:00 ジュニア (最大3コース使用)	12:25-13:10 GroupFight 都築紀彦			キッズスイミング 15:00-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり
13:30	【定員制 50名】 17:30-18:30 ミライ克蘭 (小学3年生～小学1年生)	18:00-19:00 キッズ空手 (全階級) 担当:加藤清志			14:35-15:15 T06PPA 飯島美紀	14:35-15:15 T06PPA 飯島美紀		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)	14:45-15:30 Reformer Pilates [TOTAL BASTI045] 後藤 千明			キッズスイミング 16:00-16:30 ジュニア (最大3コース使用)
14:00	【定員制 50名】 18:00-19:00 キッズ空手 (全階級) 担当:加藤清志	19:00-19:50 体幹フローヨーガ			15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子	15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子		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)	14:50-15:15 リハビリサークルヨーガ キャスト			キッズスイミング 15:30-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり
14:30	【定員制 50名】 19:30-20:15 リトモス AKKO	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		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)	15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり			キッズスイミング 16:00-16:30 ジュニア (最大3コース使用)
15:00	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	【予約不要 先着35名】			16:20-17:05 自律神経を整えるヨガ	16:20-17:05 自律神経を整えるヨガ		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)	15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ キャスト			キッズスイミング 15:00-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり
15:30	【定員制 50名】 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 選曲に内容、担当者が異なります。 詳細は中に添付してあります。 オンラインスケジュールをご確認ください			17:00-18:00 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:00-18:00 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		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)	16:00-16:20 ポルデスツキリ20 キャスト			キッズスイミング 16:00-16:30 ジュニア (最大3コース使用)
16:00	【定員制 50名】 22:30-23:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			17:00-18:00 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:00-18:00 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		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)	16:20-17:05 GroupCenter45 飯島美紀			キッズスイミング 15:30-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり
16:30	【定員制 50名】 23:00-23:30 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
17:00	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
17:30	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
18:00	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
18:30	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
19:00	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
19:30	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
20:00	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
20:30	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
21:00	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
21:30	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
22:00	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
22:30	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり
23:00	【定員制 50名】 23:30-24:00 レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 チェックアウト時間 23:00	【混合クラス】 ルフレ会員様を含む定員10名			18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi	18:00-18:45 Reformer Pilates [Total Advance45] Rimi		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)	16:30-17:10 ピキナークラス VOLTBOX 中村武尊			キッズスイミング 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり

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、よりしなやかに
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 マシジム・プール利用時間
まで
チェックアウト時間 20:50

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。)
・ベビースイミングは、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。)
・アクアファンズ系(アクアファンズ系)は、1名以上のご参加で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日に合わせてアクアファンズ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～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3枠(特約で新たに予約制)です。ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。
・21日までの予約に限り、キャンセル料はレッスン開始5分前までです。
・WEB予約の切り方は、レッスン開始5分前までです。
・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。
・スズメへの入場は、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。あらかじめご了承下さい。
・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