

2026. 4



メガロス鷺沼



■ 休館日
毎週火曜日、夏期、年末年始

9:00	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	
9:30	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】			↓スタジオ変更↓	【定員制 30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			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 (izumi)			【定員 60名】	10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香			10:30
11:00	10:40-11:20 スタイルアップヨガ				【定員制 50名】	【定員制 30名】			↓スタジオ変更↓	10:30-11:15 フランス 紗綾			11:00
11:30	【定員制 50名】	【定員制 30名】			11:00-11:30 ホルドプラ 早川基一郎	11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香			【定員 60名】	11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑			11:30
12:00	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ピュアティフローピラティス 遠藤孝子			11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川基一郎			【定員制 43名】	11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香			12:00
12:30	【定員制 43名】	【定員制 35名】			11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	11:45-12:15 太極拳 阿部利香			【定員制 43名】	12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき			12:30
13:00	12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari	12:20-13:05 Group Groove 後藤千明			【定員制 50名】	【有料制要予約】			【有料制】	12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき			13:00
13:30	【定員制 40名】				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			【定員制 50名】	13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき			13:30
14:00	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀				13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	13:45-14:15 Group Blast (映像レッスン)			【定員制 50名】	13:00-13:45 ZUMBA A 八重樫ゆかり			14:00
14:30	14:15-15:00 リトモス 中尾桂子	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制】定員15名			14:30-15:15 リトモス 長沼洋子	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀			【定員制 50名】	14:00-14:30 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり			14:30
15:00	↑ 招請者変更	↑ スタジオ変更			15:30-16:30 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)			【定員制 50名】	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀			15:00
15:30	15:00-15:30 姿勢改善ピラティス				16:30-17:30 キッズスイミング ジュニア (最大3コース使用)	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 50名】	15:45-16:15 ハモリズム 狭ひろみ			15:30
16:00	16:00-16:30 優しいストレッチ				17:30-18:30 キッズスイミング ジュニア (最大3コース使用)	18:30-19:30 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)			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: 音紫乃	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)			18:30-19:30 キッズスイミング ジュニア (最大3コース使用)	19:30-20:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 43名】	16:35-17:05 ウェーブストレッチ30 飯島美紀			16:30
17:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生~6年生) 担当: 音紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			19:30-20:30 キッズスイミング ジュニア (最大3コース使用)	20:30-21:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 33名】	17:30-18:15 ウェーブストレッチ30 飯島美紀			17:00
17:30					19:30-20:30 キッズスイミング ジュニア (最大3コース使用)	20:30-21:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 33名】	18:35-19:05 ウェーブストレッチ30 飯島美紀			17:30
18:00					19:30-20:30 キッズスイミング ジュニア (最大3コース使用)	20:30-21:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 33名】	19:05-19:55 ピギーナカラス TOBIPPA 飯島美紀			18:00
18:30					19:30-20:30 キッズスイミング ジュニア (最大3コース使用)	20:30-21:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 33名】	19:30-20:30 ピギーナカラス TOBIPPA 飯島美紀			18:30
19:00					19:30-20:30 キッズスイミング ジュニア (最大3コース使用)	20:30-21:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 33名】	20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASI045】 後藤千明			19:00
19:30	【無料】登録制 定員20名				19:30-20:30 キッズスイミング ジュニア (最大3コース使用)	20:30-21:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 33名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			19:30
20:00	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト				19:30-20:30 キッズスイミング ジュニア (最大3コース使用)	20:30-21:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			【定員制 33名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			20:00
20:30	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】			19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	20:10-20:40 VOLTB0X 中村武尊			【定員制 33名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			20:30
21:00	20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	【定員制 12名】			20:10-20:40 VOLTB0X 中村武尊	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 33名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			21:00
21:30	20:45-21:30 ホットヨーガ ベシック45 田中江里香				21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			21:30
22:00	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	【予約不要 先着35名】			21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			22:00
22:30					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			22:30
23:00					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			23:00
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			
					21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			



☞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 ミライクラン (小学3年生～小学1年生)	8:15-9:15 ミライクスクール 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	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 ジュニア (最大3コース使用)
10:00	【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 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)
10:30	【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 BASI045] 瀧本清香	【ルフレ会員限定 定員制10名】		10:25-11:25 キッズチア (年長～小学3年生) 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	【台帳予約 先着8名】		10:20-11:20 ミライクスクール キッズ (3歳～小学0年生)	10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari	【ルフレ会員限定 定員制8名】	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 定員制10名】			11:45-12:30 アドバンスエアロ (中上級クラス) 金田久美	12:00-12:30 GroupCenter 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員制10名】	ベビースクール 10:50-12:30 (最大3コース使用)	11:30-12:15 GroupFight 都築紀彦	11:30-12:15 バレエ・バレレッスン～ 浅見千佳		キッズスイミング 11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari
11:30	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			12:45-13:15 エンジョイエアロ 金田久美	13:00-13:45 武術術功 少林流マインド・ダンス観想 名古屋鮎	【ルフレ会員限定 定員制8名】	キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:25-13:10 浅見千佳		【有料・予約制】 12:15-12:45 パーソナルレッスン
12:00	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト	14:35-15:05 T06PPA 飯島美紀		キッズスイミング 13:30-14:30 ジュニア (最大3コース使用)	13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦	13:45-14:30 パーソナルレッスン 八重樫ゆかり		【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖
12:30	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			15:30-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子	16:00-16:30 GroupBlast 稲田真優		キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア (最大3コース使用)	14:45-15:30 簡単ストレッチ	14:50-15:15 リハビリサークルヨーガ		【有料・予約制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制:定員15名】	12:35-13:20 Reformer Pilates [Hip&Legs45] 瀧本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】		16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	16:20-17:05 自律神経を整えるヨガ		キッズスイミング 15:30-16:30 ジュニア (最大3コース使用)	16:00-16:20 ポールダンスキリ20 キャスト	16:20-17:00 GroupCenter45 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 15:05-15:25 フィジウム キャスト
13:30	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)			キッズスイミング 16:16-17:15 ジュニア (最大3コース使用)	16:20-17:05 GroupCenter45 飯島美紀	16:30-17:10 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制8名】	【有料・予約制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤
14:00	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			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)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊		【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤
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】		【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤
15:00	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【台帳予約 先着8名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤
15:30	15:30-16:30 ミライクスクール 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	【台帳予約 先着8名】		【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 15:30-16:00 パーソナルレッスン
16:00	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【台帳予約 先着8名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
16:30	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【台帳予約 先着8名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
17:00	16:30-17:30 ミライクスクール 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	【台帳予約 先着8名】		【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
17:30	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
18:00	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
18:30	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
19:00	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
19:30	19:30-20:15 リトモ AKKO	【混合クラス】 ルフレ会員限定 定員制10名	【ルフレ会員限定 定員制10名】		【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
20:00	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
20:30	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
21:00	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
21:30	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
22:00	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
22:30	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】			【ルフレ会員限定 定員制10名】			キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)	17:25-17:40 infinity flow 42&45 70+	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】	【有料・予約制】 16:00-16:30 パーソナルレッスン
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	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	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	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	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	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

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 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。)
・アクアファン系(アクアファン系)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(特約化で新たに予約制)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日までの利用時に限り、キャンセル料はレッスン開始19日前より入場開始となります。
・WEB予約の切り方は、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19日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