2026.5

MEGALOS

メガロス鷺沼

fight　groove　POWER　CENTERGY　BLAST　ZUMBA FITNESS　RMX　@aroma　ZUMBA FITNESS

■休館日

毎週火曜日、夏期、年末年始

月曜日

レギュラー会員様　利用可能時間　9:30～

スタジオA

- 【定員制　50名】 10:15-11:00 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員制　50名】 11:15-12:00 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員制　43名】 12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari
- 【定員制　40名】 13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀
- 【定員制　43名】 14:15-15:00 リトモス 中尾桂子
- 16:20-17:20 キッズチアダンス（年中～小学3年生） 担当：菅紫乃
- 17:25-18:25 キッズチアダンス（小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃
- 【定員制　43名】 19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香
- 【定員制　33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明
- 【定員制　50名】 21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀

スタジオB

- 【定員制　30名】 10:10-10:55 ペルヴィックストレッチ 遠藤孝子
- 【定員制　30名】 11:10-11:55 ビューティフローピラティス 遠藤孝子
- 【定員制　35名】 12:20-13:05 Group Groove 後藤千明
- 14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】
- 16:30-17:30 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 17:30-18:30 ミライクスクール ジュニア（年長～小学3年生）
- 【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
- 【定員制　12名】 19:30-20:10 ビギナークラス VOLTBOX 山川航平
- 【定員制　12名】 20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平
- 【予約不要　先着35名】 21:30-22:30 オンラインライブレッスン 週毎に内容、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

ホットヨーガ

- 【台帳予約　先着8名】 10:40-11:20 スタイルアップヨガ
- 【台帳予約　先着8名】 11:40-12:00 猫背改善ピラティス
- 【ルフレ会員限定　定員制8名】 13:30-14:15 ホットヨーガ アドバンス45 Mari
- 【台帳予約　先着8名】 15:00-15:30 姿勢改善ピラティス
- 【台帳予約　先着8名】 16:00-16:30 優しいストレッチ
- 【ルフレ会員限定　定員制8名】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベーシック45 田中江里香

プール

- 【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀
- 【定員 60名】 11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀
- 【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級　佐藤
- 【有料・予約制】 14:30～15:00 パーソナルレッスン
- キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ（最大3コース使用）
- 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）
- 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）
- 國學院大學 水泳部 コース貸し 使用コース：2コース

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

水曜日

全会員種別　利用可能時間　9:30～

スタジオA

- 【定員制　43名】 10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎
- 【定員制　50名】 11:00-11：30 ポルドブラ 早川嘉一郎
- 【定員制　50名】 11:45-12：15 フリースタイルダンス 早川嘉一郎
- 【定員制　50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦
- 【定員制　43名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦
- 【定員制　43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼浮子
- 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 ミライクスクール ジュニア（年長～小学3年生）
- 17:30-18:30 ミライクラン（小学3年生～中学1年生）
- 【定員制　40名】 19:55-20:40 GroupBlast 稲田真優
- 【定員制　50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平

スタジオB

- 【定員制　35名】 10:05-10:45 エンジョイエアロ izumi
- 【定員制　30名】 11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香
- 【定員制　30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香
- 【有料制要予約】 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
- 【予約不要　先着15名】 13:45-14:15 Group Blast（映像レッスン）
- 【定員制　30名】 14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀
- ■ 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
- 【定員制　12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊
- 【混合クラス】 ルフレ会員2名/その他会員10名 20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊

ホットヨーガ

- 【ルフレ会員限定　定員制8名】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベーシック45 izumi
- 【ルフレ会員限定　定員制8名】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 田中真紀
- 【台帳予約　先着8名】 14:45-15:10 簡単ストレッチ
- 【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
- 【ルフレ会員限定　定員制8名】 19:45-20:30 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子
- 【ルフレ会員限定　定員制8名】 21:00-21:45 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子

プール

- 【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑
- 【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑
- 12:05-12:25 平泳ぎ・バタフライ（入門） キャスト
- 【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級　近藤
- 【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ
- 【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ
- キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ（最大3コース使用）
- 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）
- 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）
- 【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級　近藤
- 【定員 60名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑
- 【定員 60名】 20:50-21:20 アクアアドバンス30 早川陽佑
- 21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト

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

木曜日

レギュラー会員様　利用可能時間　9:30～

スタジオA

- 【定員制　43名】 10:30-11:15 フラダンス 紗綾
- 【定員制　43名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾
- 【定員制　43名】 12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき
- 【定員制　50名】 13:00-13:45 ＺＵＭＢＡ 八重樫ゆかり
- 【定員制　50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり
- 【定員制　50名】 14:45-15:30 ヴォーカリズム 張ひろみ
- 【定員制　50名】 15:45-16:15 ハーモニズム 張ひろみ
- 【定員制　43名】 16:35-17:05 ウェーブストレッチ30 飯島美紀
- 【定員制　33名】 19:40-19:55 ビギナークラス TOBIPPA 飯島美紀
- 【定員制　33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀
- 【定員制　43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀

スタジオB

- 【定員制　30名】 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香
- 【定員制　30名】 11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香
- 【予約不要　先着15名】 12:15-12:45 Group Centergy（映像レッスン）
- 【定員制　30名】 13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき
- 【定員制　35名】 14:30-15:15 アドバンスエアロ（中上級クラス） 飯島美紀
- 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 ミライクスクール ジュニア（年長～小学3年生）
- 【ルフレ会員限定　定員制10名】 20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明
- 【予約不要　先着15名】 21:30-22:30 Group Fight（映像レッスン）

ホットヨーガ

- 【ルフレ会員限定　定員制8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
- 【ルフレ会員限定　定員制3名】 13:20-14:05 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明

プール

- ベビースクール 10：30-11：55（最大3コース使用）
- 【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級　栗栖
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤
- 14：05-14：25 クロール・背泳ぎ（応用） キャスト
- キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ（最大3コース使用）
- 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）
- 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）
- 【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級　栗栖
- 【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト

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

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

スタジオA

- 【定員 50名】 9:50-10:20 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員 50名】 10:35-11:05 FITHOP 小山江里子
- 【定員 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
- 12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】
- 【定員 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦
- 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 ミライクスクール ジュニア （年長～小学3年生）
- 【定員制 43名】 19:30-20：15 リトモス AKKO
- 【定員制 50名】 20：30-21:00 やさしいフリースタイル ＳＨＩＮ
- 【有料制要予約】 21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN

スタジオB

- 【定員制 30名】 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI
- 【ルフレ会員限定 定員制10名】 11:30-12:15 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀧本清香
- 【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 瀧本清香
- 【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子
- 【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦
- 16:30-17:30 キッズ空手 （全階級） 担当：加藤清志
- 【混合クラス】 ルフレ会員2名/その他会員10名 20:15-20:45 VOLTBOX 山川航平
- 【予約不要 先着15名】 21:30-22:30 Group Blast （映像レッスン）

ホットヨーガ

- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:15-12:00 ホットヨーガ ベーシック45 MISAKI
- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベーシック45 林浩子
- 【台帳予約 先着8名】 14:30-15:00 呼吸を深めるピラティス
- 【台帳予約 先着8名】 15:20-15:40 女性のためのストレッチ・骨盤底筋編
- 【台帳予約 先着8名】 16:00-16:30 優しいストレッチ
- 【台帳予約 先着8名】 19:00-19:50 体幹フローヨガ
- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり

プール

- 【定員 60名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ
- 【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイプ30 田中ひとみ
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 小正
- 14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト
- キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ （最大3コース使用）
- 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）
- 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）
- 國學院大學 水泳部 コース貸し 使用コース：2コース

レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～

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

土曜日

スタジオA

- 8：15-9：15 キッズチア （小学3年生～6年生） 担当：石井 恵
- 9：20-10：20 キッズチア （小学1年生～3年生）
- 10：25-11：25 キッズチア （年中～年長） 担当：代田陽子
- 【定員制 50名】 11:45-12:30 アドバンスエアロ（中上級クラス） 金田久美
- 【定員制 50名】 12:45-13:15 エンジョイエアロ 金田久美
- 【定員制 40名】 13:35-14:15 やさしいピラティス 飯島美紀
- 【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀
- 【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優
- 17:00-18:00 ミライクスクール ジュニア （年長～小学3年生）

スタジオB

- 8：15-9：15 キッズ空手（4級以上）
- 9：20-10：20 キッズ空手（無級～5級）
- 10：25-11：25 キッズ空手（無級～5級）
- 担当：平林宏太
- 【定員制 30名】 12:00-12:30 GroupCentergy 飯島美紀
- 【定員制 30名】 13:00-13:45 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
- 14:00-15:00 ミライクスクール キッズ （3歳～小学1年生）
- 【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子
- 【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子
- 【ルフレ会員限定 定員制10名】 18:00-18:45 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 Rimi ↑プログラム変更

ホットヨーガ

- レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～
- 【台帳予約 先着8名】 10:40-11:20 スタイルアップヨガ
- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ ベーシック45 松尾洋一郎
- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:30-14:15 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子
- 【台帳予約 先着8名】 14:45-15:10 簡単ストレッチ
- 【台帳予約 先着8名】 15:30-16:00 呼吸を深めるピラティス
- 【台帳予約 先着8名】 16:20-17:05 自律神経を整えるヨガ

プール

- キッズスイミング 8：45-9：45 キッズ （最大3コース使用）
- キッズスイミング 9：45-10：45 キッズ （最大3コース使用）
- ベビースクール 10:50-12:30 （最大3コース使用）
- キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ （最大3コース使用）
- キッズスイミング 13:30-14:30 ジュニア① （最大3コース使用）
- 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）
- キッズスイミング 15:30-16:30 ジュニア② （最大3コース使用）
- 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）
- パラスポーツ団体 コース貸し 使用コース：2コース

レギュラー会員様 マシンジム･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（アクアビクス系）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。

日曜日

スタジオA

- 8:15-9:15 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）
- 9:15-10:15 ミライクスクール キッズ （3歳～小学1年生）
- 【定員制 43名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari
- 【定員制 30名】 11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦
- 【定員制 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦
- 【定員制 40名】 13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦
- 【女性限定 定員制40名】 14:15-15:00 Gaze ～美尻マシュマロヒップ～ 飯島美紀
- 【定員制 50名】 15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり
- 【定員制 43名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀
- 【女性限定 定員制43名】 17:25-17:40 infinity flow～インフィニティ フロー～

スタジオB

- 8:15-9:15 ミライクスクール ジュニア （年長～小学3年生）
- 【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイプヨーガ Mari
- 10:20-11:20 ミライクスクール キッズ （3歳～小学0年生）
- 【定員制 24名】 11:30-12:15 バレエ～バーレッスン～ 浅見千佳
- 【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳
- 【ルフレ会員限定 定員制10名】 14:45-15:30 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤 千明
- 【定員制 25名】 16:00-16:20 ボールdeスッキリ20 キャスト
- 【定員制 12名】 16:50-17:10 ビギナークラス VOLTBOX 中村武尊
- 【混合クラス】 ルフレ会員2名/その他会員10名 17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊

ホットヨーガ

- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari
- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:45-14:30 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり
- 【台帳予約 先着8名】 14:50-15:15 リハビリサークルヨガ
- 【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
- 【台帳予約 先着8名】 16:20-16:40 女性のためのストレッチ・骨盤底筋編
- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 17:00-17:45 ホットヨガ ベーシック45 八重樫ゆかり

プール

- 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）
- キッズスイミング 9：00-10：00 ジュニア① （最大3コース使用）
- キッズスイミング 10：00-11:00 キッズ （最大3コース使用）
- キッズスイミング 11：00-12:00 キッズ （最大3コース使用）
- 【有料・予約制】 12:15~12:45 パーソナルレッスン
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖
- 【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤
- 15:05-15:25 フィンスイム キャスト
- 【有料・予約制】 15:30~16:00 パーソナルレッスン
- 【有料・予約制】 16:00~16:30 パーソナルレッスン
- 【有料制】 17：00-18：00 マスターズサークル キャスト

レギュラー会員様マシンジム･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、スタ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。※一部予約必要