

2026.4



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, スタジオB, ホットヨーガ, プール). Rows show time slots from 9:00 to 23:00 with class details, instructors, and pricing.

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

↓スタジオ変更↓

14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制】定員15名

15:30-16:30 キッズ (最大3コース使用)

16:15-17:15 ミライスクール (最大3コース使用)

17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)

19:00-19:30 ランニングサークル

19:30-20:30 トライアングル ユニクス (最大3コース使用)

20:05-20:50 Reformer Pilates (TOTAL BASIC45) 後藤千明

21:00-21:45 GroupCentergy

21:30-22:00 マスターズサークルキャスト

15:00-15:30 姿勢改善ピラティス

16:00-16:30 優しいストレッチ

17:30-18:30 ミライラン (小学3年生～中学1年生)

【無料】登録制 定員20名 19:00-19:30 ランニングサークル

【定員制 12名】19:30-20:30 トライアングル ユニクス (最大3コース使用)

【定員制 12名】20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明

【定員制 50名】21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀

22:50まで チェックアウト時間 23:00

15:30-16:30 ミライスクール (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)

17:30-18:30 ミライラン (小学3年生～中学1年生)

【定員制 12名】19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊

【定員制 40名】19:55-20:40 GroupBlast 福田真優

【定員制 50名】21:00-21:45 GroupFight 山川航平

22:50まで チェックアウト時間 23:00

15:30-16:00 キッズ (最大3コース使用)

16:15-17:15 ミライスクール (最大3コース使用)

17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)

【定員制 33名】20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明

【定員制 12名】19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊

【定員制 40名】19:55-20:40 GroupBlast 福田真優

【定員制 50名】21:00-21:45 GroupFight 山川航平

22:50まで チェックアウト時間 23:00

15:30-16:00 キッズ (最大3コース使用)

16:15-17:15 ミライスクール (最大3コース使用)

17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)

【定員制 33名】20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明

【定員制 12名】19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊

【定員制 40名】19:55-20:40 GroupBlast 福田真優

【定員制 50名】21:00-21:45 GroupFight 山川航平

22:50まで チェックアウト時間 23:00

15:30-16:00 キッズ (最大3コース使用)

16:15-17:15 ミライスクール (最大3コース使用)

17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)

【定員制 33名】20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明

【定員制 12名】19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊

【定員制 40名】19:55-20:40 GroupBlast 福田真優

【定員制 50名】21:00-21:45 GroupFight 山川航平

22:50まで チェックアウト時間 23:00

15:30-16:00 キッズ (最大3コース使用)

16:15-17:15 ミライスクール (最大3コース使用)

17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)

【定員制 33名】20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明

【定員制 12名】19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊

【定員制 40名】19:55-20:40 GroupBlast 福田真優

【定員制 50名】21:00-21:45 GroupFight 山川航平

22:50まで チェックアウト時間 23:00

15:30-16:00 キッズ (最大3コース使用)

16:15-17:15 ミライスクール (最大3コース使用)

17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)

【定員制 33名】20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明

【定員制 12名】19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊

【定員制 40名】19:55-20:40 GroupBlast 福田真優

【定員制 50名】21:00-21:45 GroupFight 山川航平

22:50まで チェックアウト時間 23:00

15:30-16:00 キッズ (最大3コース使用)

16:15-17:15 ミライスクール (最大3コース使用)

17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)

【定員制 33名】20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明

【定員制 12名】19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊

【定員制 40名】19:55-20:40 GroupBlast 福田真優

【定員制 50名】21:00-21:45 GroupFight 山川航平

22:50まで チェックアウト時間 23:00

15:30-16:00 キッズ (最大3コース使用)

16:15-17:15 ミライスクール (最大3コース使用)

17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)

【定員制 33名】20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明

【定員制 12名】19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊

【定員制 40名】19:55-20:40 GroupBlast 福田真優

【定員制 50名】21:00-21:45 GroupFight 山川航平

22:50まで チェックアウト時間 23:00

15:30-16:00 キッズ (最大3コース使用)

16:15-17:15 ミライスクール (最大3コース使用)

17:15-18:15 ジュニア (最大3コース使用)

【定員制 33名】20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明

【定員制 12名】19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊

【定員制 40名】19:55-20:40 GroupBlast 福田真優

【定員制 50名】21:00-21:45 GroupFight 山川航平

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）

日曜日

スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール
8:15-9:15 ミライクス (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② (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)			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)
		11:20-12:05 ホットヨガ アドバンス45 Mari	キッズスイミング 11:00-11:00 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 13:00-14:00 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 17:00-17:45 パーソナルレッスン
			キッズスイミング 18:00-18:00 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	ホットヨガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	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～			
9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	[定員制 30名]			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)
10:35-11:05 FITHOP 小山江里子	10:15-11:00 トラディショナルヨガ MISAKI		[定員 60名]	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)
		[ルレ会員限定 定員制8名]		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	[台帳予約 先着8名]	キッズスイミング 10:45-11:05 トラディショナルヨガ Mari
	[ルレ会員限定 定員制10名]		[定員 60名]				キッズスイミング 11:05-11:05 トラディショナルヨガ Mari
	11:30-12:15 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 ↑プログラム変更 【ルレ会員限定 定員制10名】	11:15-12:00 ホットヨガ ベシック45 MISAKI		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 30名]	[ルレ会員限定 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)
				12:45-13:15 エンジョニアロ 金田久美	[定員制 30名]		キッズスイミング 13:30-14:15 キッズ (最大3コース使用)
		[ルレ会員限定 定員制8名]	[有料制]	13:35-14:15 やさいピラティス 飯島美紀	[定員制 40名]	[ルレ会員限定 定員制8名]	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア① (最大3コース使用)
12:45-13:45 REBORN FIT 【有料制: 定員15名】	12:35-13:20 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 ↑プログラム変更 【ルレ会員限定 定員制10名】	13:00-13:45 ホットヨガ ベシック45 林浩子	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 キッズ (3歳～小学1年生)	14:00-15:00 ミライクススクール キッズ (3歳～小学1年生)		キッズスイミング 15:30-16:15 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)
		[台帳予約 先着8名]					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)
							キッズスイミング 18:00-18:00 ジュニア (年長～小学3年生)
		[台帳予約 先着8名]					キッズスイミング 19:00-19:50 体幹フローヨガ
							国学院大学 水泳部 コース貸し 使用コース: 2コース
							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 マジジム・プール利用時間 チェックアウト時間 21:00
							レギュラー会員様 マジジム・プール利用時間 チェックアウト時間 20:50まで
							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。
							レギュラー会員様 マジジム・プール利用時間 チェックアウト時間 22:50まで

- 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予約可能枠数は8枠 (1枠消化で新たに予約可) です。ユード会員、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。
- 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。※一部予約必要