

2026. 5



メガロス驚沼



■ 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】				【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	【台帳予約 先着8名】		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】	10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑	10:30-11:15 フランダース 紗綾	10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香	【有料制】	10:30-11:55 ベビースクール (最大3コース使用)
11:00	10:40-11:20 スタイルアップヨガ	【定員制 30名】		【定員 60名】	11:00-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員 60名】	11:00-11:45 ホットヨーガ ベシック45 izumi	11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑	【定員制 30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	
11:30	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	【台帳予約 先着8名】		11:00-11:30 ホルドドラ 早川基一郎	11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香			【定員制 50名】	11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川基一郎	11:45-12:00 メガダンス 紗綾	11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香		
12:00	【定員制 43名】	【定員制 35名】	11:40-12:00 猫背改善ピラティス		11:45-12:15 アクアダンス30 飯島美紀	【有料制要予約】			【定員制 43名】	12:05-12:25 早泳ぎ・コアワークス キャスト	12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	【予約不要 先着15名】	【有料制】	12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗橋
12:30	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】	12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦			【有料制】	12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 50名】	13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	【有料制】	13:00-14:00 スイムスクール マスタークラス 佐藤
13:00	【定員制 40名】		【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 43名】	13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【予約不要 先着15名】		【定員 60名】	13:15-14:00 ホットヨーガ ベシック45 田中真紀	13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ	13:00-13:45 ZUMBA A 八重樫ゆかり	【有料制】	13:20-14:05 Reformer Pilates [TOTAL BASI045] 後藤千明
13:30	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀		13:30-14:15 ホットヨーガ アドバンス45 Mari	【有料制】	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】	14:00-14:30 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり	【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	【有料制】	13:00-14:00 スイムスクール マスタークラス 佐藤
14:00	【定員制 43名】	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制 定員15名】	【台帳予約 先着8名】	【有料・予約制】	14:30-15:15 パーソナルレッスン	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀			【定員制 43名】	14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	14:45-15:10 簡単ストレッチ	14:45-15:30 ウォーカリズム 狭ひろみ		14:00-14:25 クロール・壁泳ぎ(応用) キャスト
14:30	14:15-15:00 リトモス 中尾桂子		15:00-15:30 姿勢改善ピラティス		15:30-16:00 キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳 小学1年生)			【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	【定員制 50名】	15:45-16:15 ハモリズム 狭ひろみ	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳 小学1年生)	15:30 キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)
15:00			16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 キッズスイミング 16:16-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)			【台帳予約 先着8名】	16:30-17:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【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)	16:30 キッズスイミング 16:16-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)	
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)			17:30-18:30 キッズスイミング 17:16-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライスクラン 小学3年生~中学1年生)			【台帳予約 先着8名】	17:30-18:00 アクアダンス30 早川陽佑	【定員制 33名】	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	17:30 キッズスイミング 17:16-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	
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)			18:30-19:30 国学院大学 水泳部 コース貸し 使用コース:2コース				【台帳予約 先着8名】	18:30-19:00 アクアダンス30 早川陽佑	【定員制 33名】	18:30-19:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)		
17:30			19:00-19:30 ランニングサークル キャスト		19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優			【台帳予約 先着8名】	19:45-20:30 ホットヨーガ ベシック45 阿久津幸子	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	19:45-19:55 ピナチークラス TOBIPPA 飯島美紀	19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗橋	
18:00			【無料 登録制 定員20名】		【定員制 12名】	20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 43名】	20:50-21:20 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員10名】	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASI045] 後藤千明	
18:30			19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香		【定員制 40名】	20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 33名】	21:00-21:45 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員10名】	21:00-22:00 スイムスクール 中上級 栗橋	
19:00	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】			【定員制 50名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 43名】	21:00-21:45 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【予約不要 先着15名】		
19:30	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】			【定員制 50名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 43名】	21:00-21:45 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【予約不要 先着15名】		
20:00	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】			【定員制 50名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 43名】	21:00-21:45 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【予約不要 先着15名】		
20:30	20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	【定員制 12名】			【定員制 50名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 43名】	21:00-21:45 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【予約不要 先着15名】		
21:00	20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	【定員制 12名】			【定員制 50名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 43名】	21:00-21:45 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【予約不要 先着15名】		
21:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	【定員制 50名】			【定員制 50名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 43名】	21:00-21:45 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【予約不要 先着15名】		
22:00	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。 詳細は中に添付しております。 オンラインスケジュールをご参照下さい	【定員制 50名】			【定員制 50名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 43名】	21:00-21:45 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【予約不要 先着15名】	【有料制】	21:00-22:00 マスターズサークル キャスト
22:30					【定員制 50名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【ルフレ会員限定 定員8名】		【定員制 43名】	21:00-21:45 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【予約不要 先着15名】	【有料制】	21:00-22:00 マスターズサークル キャスト
23:00	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				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				23:00	

■ 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



☞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	スタジアムA	スタジアムB	ホットヨーガ	プール	スタジアムA	スタジアムB	ホットヨーガ	プール	スタジアムA	スタジアムB	ホットヨーガ	プール
9:00	【定員制 50名】	【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 ミライスクール (小学3年生～小学1年生)	8:15-9:15 ミライスクール 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												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	9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】			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】 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			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			【定員制 43名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari	10:20-11:20 ミライスクール キッズ (3歳～小学0年生)		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】				10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ				【定員制 30名】			キッズスイミング 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)
11:30	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] 瀬本清香			【定員制 50名】				【定員制 30名】	11:30-12:15 バレエ・バレレッスン～ 滝見千佳		
12:00					11:45-12:30 アドバンスエアロ GroupCentery 高島美紀				【定員制 50名】			
12:30					12:00-12:30 GroupCentery 高島美紀				【定員制 50名】			
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制:定員15名】	12:35-13:20 Reformer Pilates [Hip&Legs45] 瀬本清香			12:45-13:15 エンジョイエアロ 金田久美				【定員制 40名】	12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦		
13:30					13:00-13:45 ホットヨーガ ベーンシク45 林浩子				【定員制 40名】	13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦		
14:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			13:35-14:15 やさしいピラティス 飯島美紀				【女性限定 定員40名】	14:15-15:00 Baze →美尻マッシュマロ フー 飯島美紀		
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			14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト				【定員制 50名】	14:45-15:30 Reformer Pilates [TOTAL BASI045] 後藤 千明		
15:00					14:35-15:05 T061PPA 飯島美紀				【定員制 50名】	15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり		
15:30	15:10-15:55 GroupCentery45 都築紀彦				15:30-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子				【定員制 43名】	16:00-16:20 ポールダンスキリ20 キャスト		
16:00	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子				【定員制 12名】 16:30-17:10			
16:30	16:30-17:30 ミライスクール 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			17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				【女性限定 定員43名】 17:25-17:40 infinity flow 42&54 70~			
17:00									【定員制 25名】	17:00-17:45 ホットヨーガ ベーンシク45 八重樫ゆかり		
17:30									【定員制 12名】 17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊			
18:00									【女性限定 定員43名】			
18:30									【混合クラス】 ルフレ会員2名/その他会員10名			
19:00									【有料制 12名】 17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊			
19:30	19:30-20:15 リトモス AKKO								【女性限定 定員43名】			
20:00									【混合クラス】 ルフレ会員2名/その他会員10名			
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	20:15-20:45 VOLTBOX 山川航平							【混合クラス】 ルフレ会員2名/その他会員10名			
21:00									【女性限定 定員43名】			
21:30	【有料制予約】 21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	【予約不要 先着15名】							【女性限定 定員43名】			
22:00									【女性限定 定員43名】			
22:30									【女性限定 定員43名】			
23:00									【女性限定 定員43名】			

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

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

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日までの利用時に限り予約するレッスンまでお問い合わせいただけます。  
・WEB予約制の切り方は、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。

パーソナルレッスン  
・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