

2026.6 メガロス鷲沼スケジュール



■ 休館日
毎週火曜日、夏期、年末年始

時間	月曜日				水曜日				木曜日			
	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
8:00												
8:30	24時間プラン会員様 お風呂・ロッカーームの利用 8:00~				24時間プラン会員様以外 利用可能時間 9:30~				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカーームの利用 8:00~			
9:00	24時間プラン会員様以外 利用可能時間 9:30~				24時間プラン会員様以外 利用可能時間 9:30~				24時間プラン会員様以外 利用可能時間 9:30~			
9:30												
10:00	【定員制 50名】 10:15-11:00 ZUMBA 小山西里子	【定員制 30名】 10:10-10:55 ベルヴィックスストレッチ 遠藤孝子			【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 35名】 10:05-10:45 エンジョアプロ izumi			【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員制 43名】 10:30-11:15 フラダンス 紗綾	【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	
10:30												
11:00	【定員制 50名】 11:15-12:00 ZUMBA 小山西里子	【定員制 30名】 11:10-11:55 ビューティプロピラティス 遠藤孝子		【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:00-11:30 ホルトブラ 早川第一	【定員制 30名】 11:00-11:30 やらしい水極拳 阿部利香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベシック45 izumi	【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアクトレス30 早川陽佑	【定員制 43名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾	【定員制 30名】 11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	【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	【有料スクール】 11:00-11:55 ベビースクール (最大3コース使用)
11:30												
12:00	【定員制 43名】 12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari	【定員制 35名】 12:20-13:05 Group Groove 後藤千明		【定員 60名】 11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川第一	【定員制 30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香		【有料スクール】 12:30-13:30 スィムスクール 初中級 近藤	【定員制 43名】 12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	【予約不要 先着15名】 12:15-12:45 Group Centergy (映像レッスン)	【ルフレ会員限定 定員制3名】 時間・担当者変更 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] Reina	【有料スクール】 12:00-13:00 スィムスクール 初中級 栗栖
12:30												
13:00	【定員制 40名】 13:15-13:55 やらしいピラティス 飯島美紀		【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:30-14:15 ホットヨーガ アクトレス45 Mari	【有料スクール】 13:30-14:30 スィムスクール 初中級 佐藤	【定員制 43名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【予約不要 先着15名】 13:45-14:15 Group Blast (映像レッスン)	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベシック45 田中真紀	【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひなみ	【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆり	【定員制 30名】 13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき		【有料スクール】 13:00-14:00 スィムスクール マスターズクラス 佐藤
13:30												
14:00	【定員制 43名】 14:15-15:00 リトモス 中尾桂子	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料スクール】定員15名		【有料予約制】 14:30-15:00 パーソナルレッスン	【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	【定員制 30名】 14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀		【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひなみ	【定員制 50名】 14:45-15:30 ヴォーカリズム 張ひろみ			【有料スクール】 14:05-14:25 甲斐のピラティス (応用) 近藤
14:30												
15:00												
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)	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)			キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	【定員制 50名】 15:45-16:15 ハーモニズム 張ひろみ	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)		キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)
16:00												
16:30	16:20-17:20 キッズチアダンス (年中~小学3年生) 担当:菅紫乃	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)		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)	16:30-17:30 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 16:15-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:30-17:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:30-17:30 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 16:15-17:15 ジュニア② (最大3コース使用)
17:00												
17:30	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	17:30-18:30 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライクラ (小学3年生~小学1年生)			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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
18:00												
18:30												
19:00		【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										
19:30	【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 12名】 19:50-20:10 レキオクラス VOLTBOX 山川航平		19:00-21:00 コース貸し出し (国学院大学 水泳部) 使用コース:2コース	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制8名】 19:45-20:30 ホットヨーガ ベシック45 阿久津幸子	【有料スクール】 19:00-20:00 スィムスクール 初中級 近藤	【定員制 33名】 19:40-19:55 レキオクラス VOLTBOX 飯島美紀	【定員制 33名】 20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	【ルフレ会員限定 定員制10名】 20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明		【有料スクール】 19:30-20:30 スィムスクール 中上級 栗栖
20:00												
20:30	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平	【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベシック45 田中江里香	他3コースは会員様が ご利用いただけます ※うち1コースは歩行コースです	【定員制 40名】 19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【定員制 30名】 20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:50-21:20 アクアアドレツ30 早川陽佑	【定員 60名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【予約不要 先着15名】 21:30-22:30 Group Fight (映像レッスン)		
21:00	【定員制 50名】 21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	【予約不要 先着35名】 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HPに添付しております オンラインスケジュールをご覧ください			【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平							
21:30												
22:00												
22:30												
23:00	24時間プラン会員様を含めた全会員様 マンジウム・プール利用時間 22:50まで / チェックアウト時間 23:00				24時間プラン会員様以外 マンジウム・プール利用時間 22:50まで / チェックアウト時間 23:00				24時間プラン会員様以外 マンジウム・プール利用時間 22:50まで / チェックアウト時間 23:00			

メガロス鷺沼スケジュール

金曜日				土曜日				日曜日						
8:00	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	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール	8:00	
8:00	24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 8:00～				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 8:30～				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 8:30～				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)	8:00
8:30	24時間プラン会員様以外 利用可能時間 9:30～				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) 担当:平林宏太			8:15-9:15 ミライクラ (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 9:00-10:00 ジュニア③ (最大3コース使用)	8:30
9:00								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 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	9:00
9:30								キッズスイミング 9:45-10:45 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)	9:30
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】 10:15-11:00 トラディショナルヨガ MISAKI			9:20-10:20 キッズチア (小学1年生～3年生) 担当:代田陽子	9:20-10:20 キッズ空手 (7級～5級) 担当:平林宏太			9:15-10:15 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイヨーガ Mari			キッズスイミング 11:20-12:05 キッズ (最大3コース使用)	10:00
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 FITTHOP 小山江里子				10:25-11:25 キッズチア (年中～小学1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			【定員制 43名】 10:35-11:05 トラディショナルヨガ Mari	10:20-11:20 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)			キッズスイミング 11:30-12:00 キッズ (最大3コース使用)	10:30
11:00	【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	【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8名】 11:15-12:00 ホットヨガ ベシック45 MISAKI		【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 30名】 12:00-12:30 GroupCentery 飯島美紀			【定員制 30名】 11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦	【定員制 24名】 11:30-12:15 バレエ～バレエレッスン～ 浅見千佳			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
11:30													キッズスイミング 12:15-12:45 バーナバルレッスン	11:30
12:00													キッズスイミング 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖	12:00
12:30													キッズスイミング 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	12:30
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料スクール:定員15名】	Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 瀧本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨガ ベシック45 林浩子	【有料スクール】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 小正	【定員制 50名】 12:45-13:15 エンジョエアロ 金田久美	【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			キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	【定員制 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦			キッズスイミング 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖	13:00
13:30													キッズスイミング 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	13:30
14:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨガ 林浩子			【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 30名】 14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)			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)	【定員制 40名】 13:30-14:00 GroupBlast 都築紀彦			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)	14:00
14:30													キッズスイミング 16:00-17:00 ジュニア③ (最大3コース使用)	14:30
15:00													キッズスイミング 17:00-18:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	15:00
15:30	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	15:10-15:55 GroupCentery45 都築紀彦			【定員制 40名】 15:15-16:15 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子			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)	【定員制 50名】 15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり			キッズスイミング 16:00-17:00 ジュニア③ (最大3コース使用)	15:30
16:00													キッズスイミング 17:00-18:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	16:00
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											キッズスイミング 18:00-19:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	16:30
17:00													キッズスイミング 19:00-21:00 コース貸出し (国学院大学 水泳部) 使用コース:2コース ※先着1コースは先行コースです	17:00
17:30													キッズスイミング 20:00-21:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	17:30
18:00													キッズスイミング 21:00-22:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	18:00
18:30													キッズスイミング 22:00-23:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	18:30
19:00													キッズスイミング 23:00-24:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	19:00
19:30	【定員制 43名】 19:30-20:15 リトモス AKKO												キッズスイミング 24:00-25:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	19:30
20:00													キッズスイミング 25:00-26:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	20:00
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいクラス SHIN	【定員制 30名】 20:15-20:45 VOLTBOX 山川航平	【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:15-21:00 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり	他3コースは会員様が ご利用いただけます ※うち1コースは 多行コースです									キッズスイミング 26:00-27:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	20:30
21:00	【有料制要予約】 21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	【予約不要 先着15名】 21:30-22:30 Group Blast (映像レッスン)											キッズスイミング 27:00-28:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	21:00
21:30													キッズスイミング 28:00-29:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	21:30
22:00													キッズスイミング 29:00-30:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	22:00
22:30													キッズスイミング 30:00-31:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	22:30
23:00	24時間プラン会員様以外 マンジウム・プール利用時間 22:50まで / チェックアウト時間 23:00				24時間プラン会員様以外 マンジウム・プール利用時間 20:50まで / チェックアウト時間 21:00				24時間プラン会員様以外 マンジウム・プール利用時間 19:50まで / チェックアウト時間 20:00				キッズスイミング 31:00-32:00 少年数ジュニア (最大2コース使用)	23:00

■マークがあるプログラム ■
初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです。
【参加対象】1年未満の方限定のクラスになります
入会日から1年未満の方
メガロス運動歴が1年未満の方 (再入会の方参加不可)
例: 2026年4月1日入会の場合
⇒2027年3月1日開始のレッスン分まで参加可能です。

■ピンク色のプログラム ■
ルフレ会員様のみご参加いただけるプログラムです。
※マンジウム・プール(滑り止め)がある靴下が必要となります。
※ホットヨガご参加時は水1リットル以上お持ちください。

■紫色のプログラム ■
ルフレ会員様、フィットネス会員様どちらもご参加いただけるプログラムです。

■24時間プラン会員様以外 マンジウム・プール利用時間 19:50まで / チェックアウト時間 20:00

■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撮りの登録が必要となります。
・WEB予約可能枠は15分単位(15分単位で新たに予約)です。コール会員、アプリ会員の方は12分予約可能となります。
・毎月1回程度キャンセル枠を3回以上超過した場合、翌月のスタジオ参加はご遠慮いただきます。
・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予約枠の切替は、レッスン開始5分前です。
・キャンセル、無断欠席に関しては、レッスン開始10分前までに連絡をいただきます。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前までに会場にお越しください。
・急な体調不良がある場合がございます。その際はレッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスメールにてお知らせいたします。
・スケジュールは変更時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。
■換気システムについて
・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。※都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

■プールについて
・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(アクアエクササイズ) クラスは、21名以上の参加でコース使用となります。
・スイムトレーニング/スイムスクールは入場人数にかかわらず2コース使用いたします。(1コース使用の場合はレッスン中に案内いたします。)
・5歳未満の児童は保護者同伴でアクアファンズを履きプログラムが体験できる場合がございます。