



# 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	
8:30	24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～				24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 9:30～				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～				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)	8:30
9:00	24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 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			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 ジュニア (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)	9:00
9:30					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			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)	【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイヨーガ Mari	キッズスイミング 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	9:30	
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】												10:00
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				10:20-11:20 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【定員制 30名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari	キッズスイミング 11:00-12:00 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】 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【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 60名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ	【定員 60名】 11:30-12:15 11:35-12:05 アクアシェイブ30 田中ひとみ	【ルフレ会員限定 定員制8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】 11:40-12:25 GroupPower 都築紀彦	【定員制 24名】 11:30-12:15 ハレヘ〜パレッシェン〜 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
12:00														12:00
12:30		【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 瀬本清香			【定員制 50名】 12:45-13:15 エンジョイエアロ 金田久美	【定員制 30名】 13:00-13:45 武術氣功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋聡				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】 12:40-13:25 GroupFight 都築紀彦	【有料・予約制】 12:15-12:45 パーソナルレッスン	12:30	
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料スクール:定員15名】													13:00
13:30				【有料スクール】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 島崎	【定員制 40名】 13:35-14:15 やさしいピラティス 飯島美紀					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】 13:40-14:10 GroupBlast 都築紀彦	【ルフレ会員限定 定員制6名】 14:00-14:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり	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ーガ 林浩子												14:00
14:30				14:05-14:35 スイムレーニング30 キヌト	【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀	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 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【女性限定 定員制40名】 14:25-15:10 Gaze ~美尻マッシュルーム~ 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員制10名】 14:45-15:30 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 Reina	【有料・予約制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00	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)	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③ (最大3コース使用)	15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	【定員制 25名】 16:00-16:20 ホル・ダンス@20 キヌト	【有料・予約制】 15:30-16:00 パーソナルレッスン	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 16:15-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)	16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子					16:30-17:15 GroupCenter45 飯島美紀	【定員制 12名】 16:50-17:10 Cチアダンス VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制6名】 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり	16:30
17:00					キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア (年長～小学3年生)									17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00														19:00
19:30	【定員制 43名】 19:30-20:15 リトモス AKKO	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏												19:30
20:00														20:00
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいダンススタイル SHIN	【定員制 2名/その他会員10名】 20:10-20:40 VOLTBOX 中村吉宏												20:30
21:00	【有料制要予約】	【予約不要 先着15名】												21:00
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	21:30-22:30 Group Blast (映像レッスン)												21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00	24時間プラン会員様以外 プール利用時間 22:30 / マンジム 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 プール利用時間 20:30 / マンジム 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 プール利用時間 19:30 / マンジム 19:50 まで / チェックアウト時間 20:00					23:00

■ のマークがあるプログラム ■  
初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。  
■ビキチークラス■  
【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31日開始のレッスンを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。  
※マンジビリティスはグリップ(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 プール利用時間 19:30 / マンジム 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と予約が必要となります。  
・WEB予約可能な時間は12時(申込に際した予約)です。ご利用会員、フランチ会員の方は12時予約可能となります。  
・毎月1回開催予定の30分短縮版は、要予約となります。  
・2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予約の締め切りは、レッスン開始5分前です。  
・キャンセル、変更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きます。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。)  
・ベシスイミングは、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(アクアファンズ) クラスは、21名以上の参加でコース使用となります。  
・スイムレーニング(アクアファンズ) クラスは、21名以上の参加でコース使用となります。  
・5日間の入会期間中にアクアファンズを体験する場合がございます。