

2026.8 メガロス鷺沼スケジュール



■ 休館日

毎週火曜日、夏期、年末年始

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	24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～				全会員種別 利用可能時間 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～			
8:30												
9:00												
9:30												
10:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 定員制3名】 10:00-10:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 山本友子 ↓ 増設		【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・エアロ izumi				【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	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						【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 フランドス 紗綾			
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】 11:00-11:30 ポルトプラ 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:00-11:30 やさいい太極拳 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 ベージック45 izumi	【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑		【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・むみ45 岸川ゆき	【ベビースクール 10:30-11:55 (最大3コース使用)
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティローピラティス 遠藤孝子		【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香			【定員制 43名】 11:30-12:00 xガダンス 紗綾			
12:00	【定員制 43名】	【定員制 35名】							【定員制 43名】 12:15-12:45 x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)		【有料スクール】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖
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						
13:00	【定員制 40名】								【定員制 50名】 13:00-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり	【定員制 30名】 13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	【ルフレ会員限定 定員制3名】 13:00-13:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 石丸陽菜 ↑ 担当者変更	【有料スクール】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤
13:30	13:15-13:55 やさいいピラティス 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 アドバンス45 Mari		【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 ベージック45 田中真紀	【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひろみ	【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり			
14:00	【定員制 43名】							【定員 60名】 14:30-15:00 アクアアドバンス30 田中ひろみ				
14:30	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】			【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			【定員制 50名】 14:45-15:30 ヴォーカリズム 張ひろみ	【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		
15:00												
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)			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① (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)			17:30-18:30 ミライクラ (小学3年生～中学1年生)	【ルフレ会員限定 定員制10名】 18:00-18:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 石丸陽菜 ↑ 増設						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 ウォーキングサークル 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	↑ 内容変更 【定員制 12名】 19:50-20:10 17:45-18:05 VOLTBOX 山川航平		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		【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 ベージック45 阿久津幸子	【有料スクール】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 33名】 19:40-19:55 17:45-18:00 TOBIPPA 飯島美紀			【有料スクール】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖
20:00									【定員 60名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員制 33名】 20:05-20:40 TOBIPPA 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員制10名】 20:05-20:40 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明	
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		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	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【定員制 40名】 20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊			【定員 60名】 20:50-21:20 アクアアドバンス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15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内に添付しております オンラインスケジュールにてご覧下さい			【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【ルフレ会員限定 定員制8名】 21:00-21:45 ホットヨーガ ベージック45 阿久津幸子					【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト
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 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 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 22:30 / マンジム 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								
	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	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～ 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～ 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～				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													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													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)	9:00			
9:30													キッズスイミング 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	10:00			
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小江山里子	【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8名】 11:15-12:00 ホットヨーガ 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	9:20-10:10:20 キッズチア (小学1年生～3年生) 担当: 代田陽子	9:20-10:10:20 キッズ空手 (7級～5級) 担当: 平林宏太	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ ベシック45 松尾洋一郎	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～中学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)	【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイヨーガ Mari	【定員制 30名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari	【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	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		
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 FITHOP 小江山里子				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			9:15-10:15 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	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 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)	11:00		
11:00	【定員制 50名】 11:20-12:05 アドバンスエプロ (中上級クラス) 小江山里子				11:45-12:30 アパンスエプロ (中上級クラス) 田中ひとみ	12:00-12:30 GroupCentergy 飯島美紀			11:40-12:25 GroupPower 都築紀彦	12:40-13:25 GroupFight 都築紀彦				キッズスイミング 12:15-12:45 バーナナルレッスン	12:30		
11:30	【定員制 50名】 12:35-13:20 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 瀬本清香				12:45-13:15 エンジョイエロ 金田久美	13:00-13:45 武術気功 少林流でインドルネス瞑想 名古屋勉			12:40-13:25 GroupFight 都築紀彦	13:40-14:10 GroupBlast 都築紀彦				キッズスイミング 13:00-14:00 スィムスクール 初中级 栗栖	13:00		
12:00	【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates [Hip&Legs45] 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制10名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベシック45 林浩子	【有料スクール】 13:00-14:00 スィムスクール 中上級 島崎	13:35-14:15 やさしいピラティス 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)	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:30-14:15 ホットヨーガ ベシック45 阿久津幸子	キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	12:40-13:25 GroupFight 都築紀彦	13:40-14:10 GroupBlast 都築紀彦	【女性限定 定員制40名】 14:25-15:10 Gaze ～美尻マッシュアップ～ 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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	キッズスイミング 13:00-14:00 スィムスクール 上級 佐藤	14:00		
12:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦				14:05-14:35 スィムトレーニング30 キヌト	14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀			13:40-14:10 GroupBlast 都築紀彦	14:45-15:30 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] Reina				キッズスイミング 14:00-15:00 スィムスクール 上級 佐藤	14:30		
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料スクール: 定員15名】				15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦	15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優			14:25-15:10 Gaze ～美尻マッシュアップ～ 飯島美紀	15:30-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり				キッズスイミング 15:00-16:30 ジュニア② (最大3コース使用)	15:00		
13:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦				16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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		
14:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦			17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	18:00-18:45 Reformer Pilates [Back&Arms45] Rimi ↑プログラム変更	【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	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)	15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	17:00		
14:30	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子				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	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			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	17:30		
15:00	【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦				20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	18:00		
15:30	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	18:30		
16:00	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏	【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦	【ルフレ会員限定 定員制8名】 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	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	19:00		
16:30	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	19:30		
17:00	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	20:00		
17:30	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	20:30		
18:00	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏			20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	21:00		
18:30	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	21:30		
19:00	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	22:00		
19:30	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	22:30		
20:00	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏			20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	23:00		
20:30	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	23:30		
21:00	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)				20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀				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)	24:00		
21:30	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)																