

2026.9 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～ 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～				全会員種別 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～				8:00	
8:30													8:30	
9:00													9:00	
9:30													9:30	
10:00	【定員制 50名】 10:15-11:00 Z U M B A 小山江里子	【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	【ルフレ会員限定 定員制3名】 10:00-10:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 山本友子		【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 エンジョイエロ 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			10:00	
10:30								【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				10:30	
11:00	【定員制 50名】 11:15-12:00 Z U M B A 小山江里子	【定員制 30名】 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】 11:00-11:30 ボルドブラ 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:00-11:30 やさしい太極拳 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 ベシック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・むくみ45 岸川ゆき	【有料スクール】 10:30-11:30 (最大3コース使用)	11:00	
11:30									【定員制 43名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾				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 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香			【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】 13:00-13:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 石丸陽菜	【有料スクール】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	12:00	
12:30									【定員制 43名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦				12:30	
13:00	【定員制 40名】 13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀				【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 田中ひとみ	【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫めぐり	【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 スイムスクール マスターズクラス 佐藤		13:00	
13:30													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			【有料スクール】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼淳子					【ルフレ会員限定 定員制3名】 14:05-14:25 コロニアル体操 (20分) キャスト		14:00	
14:30								【定員 60名】 14:30-15:00 アクアアドバンス30 田中ひとみ	【定員制 50名】 14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀	14:30				
15:00													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)									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
16:00				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)									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)	16:00
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)	16:30
17:00													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 ミライクラブ (小学3年生～中学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)	17:30
18:00													18:00	
18:30														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												19:00
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 エキスパート 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 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 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊 【定員制 混合クラス】 【ルフレ会員2名/その他会員10名】 20:10-20:40 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 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 33名】 19:40-19:55 エキスパート TOBIPPA 飯島美紀	【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 スイムスクール 中上級 栗栖		19:30	
20:00					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											20:30	
21:00													21:00	
21:30	【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											【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	21:30
22:00													22:00	
22:30														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				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 8:45-9:45 キッズ (最大3コース使用)				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)	8:30								
9:00																	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	【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				【定員 60名】 10:55-11:25 アグアダンス30 田中ひとみ								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】 10:35-11:05 FITHOP 小江山里子				【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】 11:35-12:05 アグアシェイブ30 田中ひとみ				キッズスイミング 12:15-12:45 バーナリレッスン	10:00
10:30																									【定員制 50名】 11:20-12:05 アドバンスエアロ (中上級クラス) 小江山里子	
11:00	【定員制 50名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 瀧本清香				【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベシック45 林浩子				【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子																	
11:30													【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				【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦					
12:00																									【定員制 50名】 15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	
12:30	【定員制 50名】 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 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子				【定員制 40名】 17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)																	
13:00													【定員制 50名】 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)				【ルフレ会員限定 定員制10名】 18:00-18:45 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 Rimi				【定員制 40名】 18:00-18:45 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 Rimi					
13:30																									【定員制 50名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏	
14:00	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 21:30-22:30 Group Blast (映像レッスン)				【定員制 30名】 21:30-22:30 Group Blast (映像レッスン)																	
14:30													【定員制 50名】 21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN				【定員制 30名】 21:30-22:30 Group Blast (映像レッスン)				【定員制 30名】 21:30-22:30 Group Blast (映像レッスン)					
15:00																									【定員制 50名】 22:30-23:00 やさしいエアスタイル SHIN	
15:30	【定員制 50名】 23:00-23:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 23:00-23:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 23:00-23:30 やさしいエアスタイル SHIN																	
16:00													【定員制 50名】 23:30-24:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 23:30-24:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 23:30-24:00 やさしいエアスタイル SHIN					
16:30																									【定員制 50名】 24:00-24:30 やさしいエアスタイル SHIN	
17:00	【定員制 50名】 24:30-25:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 24:30-25:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 24:30-25:00 やさしいエアスタイル SHIN																	
17:30													【定員制 50名】 25:00-25:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 25:00-25:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 25:00-25:30 やさしいエアスタイル SHIN					
18:00																									【定員制 50名】 25:30-26:00 やさしいエアスタイル SHIN	
18:30	【定員制 50名】 26:00-26:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 26:00-26:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 26:00-26:30 やさしいエアスタイル SHIN																	
19:00													【定員制 50名】 26:30-27:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 26:30-27:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 26:30-27:00 やさしいエアスタイル SHIN					
19:30																									【定員制 50名】 27:00-27:30 やさしいエアスタイル SHIN	
20:00	【定員制 50名】 27:30-28:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 27:30-28:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 27:30-28:00 やさしいエアスタイル SHIN																	
20:30													【定員制 50名】 28:00-28:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 28:00-28:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 28:00-28:30 やさしいエアスタイル SHIN					
21:00																									【定員制 50名】 28:30-29:00 やさしいエアスタイル SHIN	
21:30	【定員制 50名】 29:00-29:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 29:00-29:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 29:00-29:30 やさしいエアスタイル SHIN																	
22:00													【定員制 50名】 29:30-30:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 29:30-30:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 29:30-30:00 やさしいエアスタイル SHIN					
22:30																									【定員制 50名】 30:00-30:30 やさしいエアスタイル SHIN	
23:00	【定員制 50名】 30:30-31:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 30:30-31:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 30:30-31:00 やさしいエアスタイル SHIN																	
23:30													【定員制 50名】 31:00-31:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 31:00-31:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 31:00-31:30 やさしいエアスタイル SHIN					
24:00																									【定員制 50名】 31:30-32:00 やさしいエアスタイル SHIN	
24:30	【定員制 50名】 32:00-32:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 32:00-32:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 32:00-32:30 やさしいエアスタイル SHIN																	
25:00													【定員制 50名】 32:30-33:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 32:30-33:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 32:30-33:00 やさしいエアスタイル SHIN					
25:30																									【定員制 50名】 33:00-33:30 やさしいエアスタイル SHIN	
26:00	【定員制 50名】 33:30-34:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 33:30-34:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 33:30-34:00 やさしいエアスタイル SHIN																	
26:30													【定員制 50名】 34:00-34:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 34:00-34:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 34:00-34:30 やさしいエアスタイル SHIN					
27:00																									【定員制 50名】 34:30-35:00 やさしいエアスタイル SHIN	
27:30	【定員制 50名】 35:00-35:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 35:00-35:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 35:00-35:30 やさしいエアスタイル SHIN																	
28:00													【定員制 50名】 35:30-36:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 35:30-36:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 35:30-36:00 やさしいエアスタイル SHIN					
28:30																									【定員制 50名】 36:00-36:30 やさしいエアスタイル SHIN	
29:00	【定員制 50名】 36:30-37:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 36:30-37:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 36:30-37:00 やさしいエアスタイル SHIN																	
29:30													【定員制 50名】 37:00-37:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 37:00-37:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 37:00-37:30 やさしいエアスタイル SHIN					
30:00																									【定員制 50名】 37:30-38:00 やさしいエアスタイル SHIN	
30:30	【定員制 50名】 38:00-38:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 38:00-38:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 38:00-38:30 やさしいエアスタイル SHIN																	
31:00													【定員制 50名】 38:30-39:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 38:30-39:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 38:30-39:00 やさしいエアスタイル SHIN					
31:30																									【定員制 50名】 39:00-39:30 やさしいエアスタイル SHIN	
32:00	【定員制 50名】 39:30-40:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 39:30-40:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 39:30-40:00 やさしいエアスタイル SHIN																	
32:30													【定員制 50名】 40:00-40:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 40:00-40:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 40:00-40:30 やさしいエアスタイル SHIN					
33:00																									【定員制 50名】 40:30-41:00 やさしいエアスタイル SHIN	
33:30	【定員制 50名】 41:00-41:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 41:00-41:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 41:00-41:30 やさしいエアスタイル SHIN																	
34:00													【定員制 50名】 41:30-42:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 41:30-42:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 41:30-42:00 やさしいエアスタイル SHIN					
34:30																									【定員制 50名】 42:00-42:30 やさしいエアスタイル SHIN	
35:00	【定員制 50名】 42:30-43:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 42:30-43:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 42:30-43:00 やさしいエアスタイル SHIN																	
35:30													【定員制 50名】 43:00-43:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 43:00-43:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 43:00-43:30 やさしいエアスタイル SHIN					
36:00																									【定員制 50名】 43:30-44:00 やさしいエアスタイル SHIN	
36:30	【定員制 50名】 44:00-44:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 44:00-44:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 44:00-44:30 やさしいエアスタイル SHIN																	
37:00													【定員制 50名】 44:30-45:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 44:30-45:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 44:30-45:00 やさしいエアスタイル SHIN					
37:30																									【定員制 50名】 45:00-45:30 やさしいエアスタイル SHIN	
38:00	【定員制 50名】 45:30-46:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 45:30-46:00 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 45:30-46:00 やさしいエアスタイル SHIN																	
38:30													【定員制 50名】 46:00-46:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 46:00-46:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 46:00-46:30 やさしいエアスタイル SHIN					
39:00																									【定員制 50名】 46:30-47:00 やさしいエアスタイル SHIN	
39:30	【定員制 50名】 47:00-47:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 47:00-47:30 やさしいエアスタイル SHIN				【定員制 30名】 47:00-47:30 やさしいエアスタイル SHIN																	