

2026.11 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																	
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 ベルヴィクストレッチ 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 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	【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	【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 43名】 11:30-12:00 メカダンス 岸川ゆき	【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）
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 ビューティフローピラティス 遠藤孝子			【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員 60名】 11:00-11:30 ボルドブラ 早川嘉一郎	【定員制 50名】 11:45-12:15 プリースタイルダンス 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	【定員 60名】 12:15-12:45 メカダンス 岸川ゆき	【定員制 43名】 12:15-12:45 メカダンス 岸川ゆき	【定員制 30名】 12:15-12:45 Group Centergy 伊藤優希子		【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	【有料スクール】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖		
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】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	【定員制 30名】 12:30-13:30 GroupCentergy 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fulness瞑想 名古屋勉	【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	【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					
12:30																	
13:00	【定員制 40名】 13:20-14:00 やさしいピラティス 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:30-14:15 アドバンス45 Mari	【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】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【定員制 30名】 14:25-15:10 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【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 八重樫ゆかり	【定員制 30名】 14:30-15:15 アドバンスエアロ （中上級クラス） 飯島美紀	【有料スクール】 14:05-14:25 クロス・リネスタ（応用） キャスト	【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																	
14:00	【定員制 43名】 14:15-15:00 リトモス 中尾桂子	14:15-15:15 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】 14:25-15:10 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【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	【定員 60名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員制 50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	【有料スクール】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖						
14:30																	
15:00																	
15:30																	
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 （年中～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	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 西川龍	【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】 19:40-19:55 ミライスクール 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						
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	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 西川龍	【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】 19:40-19:55 ミライスクール 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							
18:00																	
18:30																	
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 ミライスクール VOLTBOX 山崎航平	【有料スクール】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤		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 40名】 19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【定員制 33名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	【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	【有料スクール】 19:30-20:30 スイムスクール 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 山崎航平	【有料スクール】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト												
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 Group Fight （映像レッスン）			【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト												
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				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					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 ミライクラン (小学3年生～中学1年生)	8:15-9:15 ミライクスクール 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① (最大3コース使用)	8:30		
9:00					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 8:45-9:45 キッズ (最大3コース使用)	9:15-10:15 ミライクスクール キッズ (3歳～小学1年生)			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	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 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ーガ MISAKI			【定員制 50名】 10:35-11:05 FITHOP 小山江里子	【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)	10:00		
10:30					【定員制 50名】 10:35-11:05 FITHOP 小山江里子	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:15-12:00 ホットヨーガ ベージュク45 MISAKI	【定員 60名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひなみ			【定員制 50名】 11:45-12:30 ホットヨーガ ベージュク45 松尾洋一郎	【定員制 30名】 11:30-12:15 バルエーバー・ルッスン～ 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:20-12:05 アドバンシア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		
11:00	【定員制 50名】 11:20-12:05 アドバンシアロ (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】 瀬本清香			【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェパ30 田中ひなみ			【定員制 30名】 12:00-12:30 GroupCentergy 飯島美紀	【定員制 30名】 11:40-12:25 GroupPower 都築紀彦	【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)	11:00		
11:30													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		
12:00													キッズスイミング 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)	12:00		
12:30													キッズスイミング 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)	12:30		
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料スクール:定員15名】	11:30-12:15 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 30名】 13:00-13:45 武術気功 少林流マインドルネス瞑想 名古屋			12:40-14:10 GroupBlast 都築紀彦	【定員制 40名】 13:40-14:10 都築紀彦	12:25-13:10 バルエ 浅見千佳			キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	13:00	
13:30													キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	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			13:35-14:15 やさしいピラティス 飯島美紀	【定員制 40名】 14:00-15:00 ミライクスクール キッズ (3歳～小学1年生)			13:30-14:15 ホットヨーガ ベージュク45 阿久津幸子	【定員制 40名】 13:40-14:10 都築紀彦	14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュク45 八重樫ゆかり	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュク45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 栗栖	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)	14:00	
14:30													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)	14:30		
15:00													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)	15:00		
15:30	15:30-16:30 ミライクスクール キッズ (3歳～小学1年生)	15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦			15:30-16:15 GroupBlast 稲田貴優	【定員制 40名】 15:25-16:10 パワーヨーガ 渡辺綾子			15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	【定員制 50名】 15:30-16:10 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 Reina	15:30-16:00 パーソナルレッスン 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制10名】 14:45-15:30 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 Reina	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	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)	15:30	
16:00													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)	16:00		
16:30	16:30-17:30 ミライクスクール 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			16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子			16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45	16:30-17:00 パーソナルレッスン 中村武尊	【定員制 25名】 16:30-17:20 パーソナルレッスン 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制8名】 17:00-17:45 ホットヨーガ ベージュク45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 16:00-16:30 パーソナルレッスン 中村武尊	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)	16:30
17:00													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)	17:00		
17:30													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)	17:30		
18:00													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)	18:00		
18:30													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)	18:30		
19:00													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)	19:00		
19:30	【定員制 43名】 19:30-20:15 リトス AKKO	19:00-19:45 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 Rimi			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 30名】 19:15-19:50 グループエクササイズ 使用コース:2コース			19:00-19:45 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 Rimi	【定員制 12名】 20:20-20:40 VOLTBOX 中村吉宏	19:30-20:15 リトス AKKO	【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュク45 八重樫ゆかり	【有料制】 17:00-18:00 マスターズサークル キャスト	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)	19:30	
20:00													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)	20:00		
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	【定員制 12名】 20:20-20:40 VOLTBOX 中村吉宏			20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュク45 八重樫ゆかり	【定員制 30名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュク45 八重樫ゆかり			16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	【女性限定 定員制43名】 17:30-17:50 Infinity flow 中村武尊	16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	【定員制 12名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員制8名】 17:00-17:45 ホットヨーガ ベージュク45 八重樫ゆかり	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)	20:30	
21:00													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)	21:00		
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	【定員制 12名】 21:00-21:30 VOLTBOX 中村吉宏			21:00-21:30 VOLTBOX 中村吉宏	【定員制 12名】 21:00-21:30 VOLTBOX 中村吉宏			17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【女性限定 定員制43名】 17:30-17:50 Infinity flow 中村武尊	17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊	【定員制 12名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員制8名】 17:00-17:45 ホットヨーガ ベージュク45 八重樫ゆかり	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)	21:30	
22:00													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)	22:00		
22:30													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)	22:30		
23:00													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)	23:00		