

2026.10 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～				8:00
8:30													8:30
9:00													9:00
9:30													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】		【定員制 43名】	【定員制 35名】			【定員制 30名】	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 定員制8名】		10:00
10:15-11:00	ZUMBA	10:10-10:55	10:00-10:45		10:00-10:45	10:05-10:45			10:30-11:15	10:15-11:00	11:00-11:45		10:30
10:30	小山江里子	ベルヴィックスストレッチ	Reformer Pilates		トラディショナルヨーガ	エンジョ・エプロ			フラダンス	トラディショナルヨーガ	ホットヨーガ		11:00
11:00		遠藤孝子	山本友子		松尾洋一郎	Izumi			紗綾	田中江里香	リセット冷え・むみ45		11:30
11:15-12:00											岸川ゆき		12:00
11:30	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 定員制8名】	【定員 60名】	【定員制 43名】	【定員制 30名】			11:00
11:30	ZUMBA	11:10-11:55			11:00-11:30	11:00-11:40	11:00-11:45	11:10-11:40	10:30-11:15	11:15-12:00			11:30
12:00	小山江里子	ビューティローピラティス			早川麗子	阿部利香	ホットヨーガ	アクアシェイプ30	フラダンス	美曲線ヨーガ			12:00
12:30		遠藤孝子			11:45-12:15	11:45-12:15	ベシック45	アクアアドバンス30	ヨガ	田中江里香			12:30
13:00					11:45-12:20	11:45-12:15	Izumi	早川麗子	マガンズ				13:00
13:30	【定員制 43名】	【定員制 35名】			【定員制 50名】	【定員制 30名】			12:15-12:45	【予約不要 先着15名】			13:30
13:30	12:20-13:05	12:20-13:05			12:30-13:15	12:30-13:15			12:15-12:45	Group Centergy			14:00
14:00	トラディショナルヨーガ	Group Groove			都築紀彦	武術気功			13:00-13:45	【定員制 30名】			14:30
14:30		後藤孝子				少林流マインドフルネス瞑想			ZUMBA	トラディショナルヨーガ			15:00
15:00						名古屋地			八重樫ゆかり	岸川ゆき			15:30
15:30	【定員制 40名】		【ルフレ会員限定 定員制8名】		【定員制 43名】		【ルフレ会員限定 定員制8名】						16:00
16:00	13:20-14:00		13:30-14:15		13:30-14:15		13:15-14:00						16:30
16:30	やまのびピラティス		ホットヨーガ		GroupCentergy		ホットヨーガ						17:00
17:00	飯島美紀		アドバンス45		都築紀彦		ベシック45						17:30
17:30			Mari				田中真紀						18:00
18:00	【定員制 43名】				【定員制 43名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】	【定員制 35名】			18:30
18:30	14:15-15:00	14:15-15:15			14:30-15:15	14:30-15:10			14:00-14:30	14:30-15:15			19:00
19:00	リトモス	REBORN FIT			長沼淳子	トラディショナルヨーガ			ZUMBAGOLD	アドバンスエプロ			19:30
19:30	中尾桂子	【有料スクール：定員15名】				田中真紀			14:45-15:30	飯島美紀			20:00
20:00									15:15-16:15				20:30
20:30									【定員制 50名】	15:30-16:30			21:00
21:00									15:45-16:15	ミライスクール			21:30
21:30									ハーモニズム	キッズ			22:00
22:00									【定員制 43名】	16:30-17:00			22:30
22:30									ウェーブストレッチ30	16:30-17:30			23:00
23:00									飯島美紀	ジュニア			23:30
23:30													24:00
24:00													24:30
24:30													25:00
25:00													25:30

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 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 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 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	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)	10:00		
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 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	10:30		
11:00	【定員制 50名】 11:20-12:05 アドバンスエプロ (中上級クラス) 小江山里子				11:30-12:05 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀧本清香	11:45-12:30 アドバンスエプロ (中上級クラス) 金田久美			10:50-12:30 (最大3コース使用)	11:40-12:25 GroupPower 都築紀彦			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	【定員制 50名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 瀧本清香				13:00-13:45 ホットヨーガ ベシック45 林浩子	13:00-13:45 スィムスクール 中上級 島崎			12:45-13:45 キッズ (最大3コース使用)	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		
12:00	【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	【ルフレ会員限定 定員制10名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦	【定員 60名】 14:05-14:35 スィムトレーニング30 キスト	14:05-14:35 スィムトレーニング30 キスト	14:05-14:35 スィムトレーニング30 キスト	【ルフレ会員限定 定員制8名】 17:30-17:50 VOLTBOX 中村吉宏	キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	14:25-15:10 Gaze ～美尻マッシュアップ～ 飯島美紀	14:45-15:30 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 Reina	【定員制 25名】 16:00-16:20 ホーランドスクリュー20 キスト	【ルフレ会員限定 定員制10名】 16:50-17:10 VOLTBOX 中村吉宏	【ルフレ会員限定 定員制8名】 17:00-17:45 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり	キッズスイミング 15:30-16:00 バーナナルレッスン	13:00	
13:00	【定員制 50名】 16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優			13:30-14:15 ホットヨーガ ベシック45 阿久津幸子	13:40-14:10 GroupBlast 都築紀彦				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)	13:30	
13:30	【定員制 50名】 17:15-18:15 ジュニア① (最大3コース使用)				16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子			14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	14:25-15:10 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② (最大3コース使用)	14:00	
14:00	【定員制 50名】 18:45-19:50 コース貸し出し(バスボウ団体) 使用コース: 2コース ※うち1コースは歩行コースです				17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)			14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり				キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア③ (最大3コース使用)	14:30	
14:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいアーススタイル SHIN	【ルフレ会員限定 定員制10名】 19:00-19:45 Reformer Pilates 【hip & legs45】 Rimi ↑ 新設	【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	【定員 60名】 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 ※うち1コースは歩行コースです	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	14:25-15:10 ジュニア① (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア④ (最大3コース使用)	14:00								
15:00	【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦				15:30-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	13:30-14:15 ホットヨーガ ベシック45 阿久津幸子	13:40-14:10 GroupBlast 都築紀彦	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑤ (最大3コース使用)	14:30						
15:30	【定員制 50名】 16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	14:25-15:10 ジュニア① (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑥ (最大3コース使用)	15:00						
16:00	【定員制 50名】 17:15-18:15 ジュニア① (最大3コース使用)				15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	14:25-15:10 ジュニア① (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑦ (最大3コース使用)	15:30						
16:30	【定員制 50名】 18:45-19:50 コース貸し出し(バスボウ団体) 使用コース: 2コース ※うち1コースは歩行コースです				17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:00-18:00 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑧ (最大3コース使用)	16:00						
17:00	【定員制 50名】 19:00-19:45 Reformer Pilates 【hip & legs45】 Rimi ↑ 新設				19:00-19:45 Reformer Pilates 【hip & legs45】 Rimi ↑ 新設	19:00-19:45 Reformer Pilates 【hip & legs45】 Rimi ↑ 新設	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑨ (最大3コース使用)	16:30						
17:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいアーススタイル SHIN				【ルフレ会員限定 定員制10名】 19:00-19:45 Reformer Pilates 【hip & legs45】 Rimi ↑ 新設	【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 八重樫ゆかり	【定員 60名】 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 ※うち1コースは歩行コースです	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑩ (最大3コース使用)				17:00		
18:00	【定員制 50名】 21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN							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 ※うち1コースは歩行コースです	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 ※うち1コースは歩行コースです	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑪ (最大3コース使用)	17:30
18:30	【定員制 50名】 22:30-23:00 やさしいアーススタイル SHIN							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	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑫ (最大3コース使用)	18:00
19:00	【定員制 50名】 23:00-23:30 やさしいアーススタイル SHIN							21:00-21:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	21:00-21:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑬ (最大3コース使用)	18:30
19:30	【定員制 50名】 24:00-24:30 やさしいアーススタイル SHIN							22:00-22:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	22:00-22:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑭ (最大3コース使用)	19:00
20:00	【定員制 50名】 24:30-25:00 やさしいアーススタイル SHIN							23:00-23:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	23:00-23:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑮ (最大3コース使用)	19:30
20:30	【定員制 50名】 24:30-25:00 やさしいアーススタイル SHIN							24:00-24:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	24:00-24:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑯ (最大3コース使用)	20:00
21:00	【定員制 50名】 24:30-25:00 やさしいアーススタイル SHIN							24:30-25:00 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	24:30-25:00 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑰ (最大3コース使用)	20:30
21:30	【定員制 50名】 24:30-25:00 やさしいアーススタイル SHIN							25:00-25:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	25:00-25:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑱ (最大3コース使用)	21:00
22:00	【定員制 50名】 24:30-25:00 やさしいアーススタイル SHIN							25:30-26:00 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	25:30-26:00 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア⑳ (最大3コース使用)	21:30
22:30	【定員制 50名】 24:30-25:00 やさしいアーススタイル SHIN							26:00-26:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	26:00-26:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア㉑ (最大3コース使用)	22:00
23:00	【定員制 50名】 24:30-25:00 やさしいアーススタイル SHIN							26:30-27:00 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	26:30-27:00 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア㉒ (最大3コース使用)	22:30
23:30	【定員制 50名】 24:30-25:00 やさしいアーススタイル SHIN							27:00-27:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	27:00-27:30 VOLTBOX 中村吉宏 ↑ 時間変更	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				14:25-15:10 ジュニア② (最大3コース使用)	キッズスイミング 17:00-18:00 ジュニア㉓ (最大3コース使用)	23:00