2026.12 メガロス鷺沼スケジュール

MEGALOS

■休館日
毎週火曜日、夏期、年末年始

月曜日

スタジオA

- 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～
- 【定員制 50名】 10:15-11:00 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員制 50名】 11:15-12:00 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員制 43名】 12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari
- 【定員制 40名】 13:20-14:00 やさしいピラティス 飯島美紀
- 【定員制 43名】 14:15-15:00 リトモス 中尾桂子
- 16:20-17:20 キッズチアダンス (年中～小学3年生) 担当：菅菜乃
- 17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅菜乃
- 【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 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明
- 【定員制 50名】 21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀

スタジオB

- 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～
- 【定員制 30名】 10:10-10:55 ベルヴィックストレッチ 遠藤孝子
- 【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
- 【定員制 35名】 12:20-13:05 Group Groove 後藤千明
- 14:15-15:15 REBORNS FIT 【有料スクール：定員15名】
- 16:30-17:30 ミライクスクール キッズ (3歳～小学1年生)
- 17:30-18:30 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)
- 【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
- 【定員制 12名】 19:50-20:10 ピオナークラス VOLTBOX 山川航平
- 【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平
- 【予約不要 先着15名】 21:30-22:30 Group Fight (映像レッスン)

ホットヨーガ

- 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～
- 【ルフレ会員限定 定員制3名】 10:00-10:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 山本友子
- 【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
- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベーシック45 田中江里香

プール

- 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～
- 【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀
- 【定員 60名】 11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀
- 【有料スクール】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤
- 【有料・予約制】 14:30~15:00 パーソナルレッスン
- 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 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
- 19:00-21:00 コース貸し出し (國學院大學 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

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 / マシンジム 22:50 まで / チェックアウト時間 23:00

水曜日

スタジオA

- 全会員種別 利用可能時間 9:30～
- 【定員制 43名】 10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 担当者未定
- 【定員制 50名】 11:00-11：30 ボルドプラ 早川嘉一郎
- 【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 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦
- 【定員制 43名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦
- 【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼淳子
- 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ (3歳～小学1年生)
- 16:30-17:30 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)
- 17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年生)
- 【定員制 40名】 19:55-20:40 GroupBlast 稲田真優
- 【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平

スタジオB

- 全会員種別 利用可能時間 9:30～
- 【定員制 35名】 10:05-10:45 エンジョイエアロ izumi
- 【定員制 30名】 11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香
- 【定員制 30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香
- 【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
- 【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10名】 18:00-18:45 Reformer Pilates 【Hip＆Legs45】 石丸陽菜
- ↑内容変更
- 【定員制 12名】 20:15-20:45 VOLTBOX 西川颯
- ↑時間変更
- 【定員制 12名】 21:15-22:00 GroupPower 西川颯
- ↑新設

ホットヨーガ

- 全会員種別 利用可能時間 9:30～
- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベーシック45 izumi
- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 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 ベーシック45 阿久津幸子
- 【ルフレ会員限定 定員制8名】 21:00-21:45 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子

プール

- 全会員種別 利用可能時間 9:30～
- 【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑
- 【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑
- 13:10-13:30 平泳ぎ・バタフライ (入門) キャスト
- 【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ
- 【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ
- 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 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
- 【有料スクール】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤
- 【定員 60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
- 21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト

24時間プラン会員様以外 プール利用時間 22:30 / マシンジム 22:50 まで / チェックアウト時間 23:00

木曜日

スタジオA

- 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～
- 【定員制 43名】 10:30-11:15 フラダンス 紗綾
- 【定員制 43名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾
- 【定員制 43名】 12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき
- 【定員制 50名】 13:00-13:45 ＺＵＭＢＡ 八重樫ゆかり
- 【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり
- 【定員制 50名】 14:45-15:30 ヴォーカリズム 張ひろみ
- 【定員制 50名】 15:45-16:15 ハーモニズム 張ひろみ
- 【定員制 43名】 16:30-17:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀
- 【定員制 33名】 19:40-19:55 ピオナークラス TOBIPPA 飯島美紀
- 【定員制 33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀
- 【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀

スタジオB

- 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～
- 【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
- 【定員制 30名】 11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香
- 【定員制 30名】 12:15-12:45 Group Centergy 伊藤優布子
- 【定員制 30名】 13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき
- 【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
- 15:30-16:30 ミライクスクール キッズ (3歳～小学1年生)
- 16:30-17:30 ミライクスクール ジュニア (年長～小学3年生)
- 【ルフレ会員限定 定員制10名】 20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明
- 【予約不要 先着12名】 21:30-22:30 Group Power (映像レッスン)

ホットヨーガ

- 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～
- 【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
- 【ルフレ会員限定 定員制3名】 13:00-13:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 石丸陽菜

プール

- 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～
- ベビースクール 10：30-11：30 (最大3コース使用)
- 【有料スクール】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖
- 【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
- 14：05-14：25 クロール・背泳ぎ (応用) キャスト
- 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 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)
- 【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

24時間プラン会員様以外 プール利用時間 22:30 / マシンジム 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

スタジオA

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～

【定員制　50名】
9:50-10:20
ＺＵＭＢＡ
小山江里子

【定員制　50名】
10:35-11:05
FITHOP
小山江里子

【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

12:45-13:45
REBORNS FIT
【有料スクール：定員15名】

【定員制　50名】
14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

15:30-16:30
ミライクスクール
キッズ
（3歳～小学1年生）

16:30-17:30
ミライクスクール
ジュニア
（年長～小学3年生）

【定員制　43名】
19:30-20：15
リトモス
AKKO

【定員制　50名】
20：30-21:00
やさしいフリースタイル
ＳＨＩＮ

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

スタジオB

【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10名】
11:30-12:15
Reformer Pilates
【TOTAL BASIC45】
瀧本清香

【ルフレ会員限定　定員制10名】
12:35-13:20
Reformer Pilates
【Hip&Legs45】
瀧本清香

【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

16:30-17:30
キッズ空手
（全階級）
担当：加藤清志

【ルフレ会員限定　定員制10名】
19:00-19:45
Reformer Pilates
【hip &legs45】
Rimi
↑内容変更

【定員制　12名】
20:20-20:40
VOLTBOX　中村吉宏

【定員制　混合クラス】
ルフレ会員2名/その他会員10名
21:00-21:30
VOLTBOX　中村吉宏

ホットヨーガ

【ルフレ会員限定　定員制8名】
11:15-12:00
ホットヨーガ
ベーシック45
MISAKI

【ルフレ会員限定　定員制8名】
13:00-13:45
ホットヨーガ
ベーシック45
林浩子

【ルフレ会員限定　定員制8名】
20:15-21:00
ホットヨーガ
ベーシック45
八重樫ゆかり

プール

【定員 60名】
10:55-11:25
アクアダンス30
田中ひとみ

【定員 60名】
11:35-12:05
アクアシェイプ30
田中ひとみ

【有料スクール】
13:00-14:00
スイムスクール
中上級　島崎

14:05-14:35
スイムトレーニング30
キャスト

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
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
17:15-18:15
ジュニア②
（最大3コース使用）

19:00-21:00
コース貸し出し
（國學院大學 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

24時間プラン会員様以外　プール利用時間 22:30 / マシンジム　22:50 まで　/　チェックアウト時間　23:00

土曜日

スタジオA

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～

8：15-9：15
キッズチア
（小学3年生～6年生）
担当：石井恵

9：20-10：20
キッズチア
（小学1年生～3年生）
担当：代田陽子

10：25-11：25
キッズチア
（年中～小学1年生）
担当：代田陽子

【定員制　50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　50名】
12:45-13:15
エンジョイエアロ
金田久美

【定員制　40名】
13:35-14:15
やさしいピラティス
飯島美紀

【定員制　33名】
14:35-15:05
TOBIPPA
飯島美紀

【定員制　40名】
15:30-16:15
GroupBlast
稲田真優

17:00-18:00
ミライクスクール
ジュニア
（年長～小学3年生）

スタジオB

8：15-9：15
キッズ空手
（4級以上）
担当：平林宏太

9：20-10：20
キッズ空手
（7級～5級）
担当：平林宏太

10：25-11：25
キッズ空手
（無級～5級）
担当：平林宏太

【定員制　30名】
12:00-12:30
GroupCentergy
飯島美紀

【定員制　30名】
13:00-13:45
武術気功
少林流マインドフルネス脱想
名古屋勉

14:00-15:00
ミライクスクール
キッズ
（3歳～小学1年生）

【定員制　30名】
15:25-16:10
パワーヨーガ
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

ホットヨーガ

【ルフレ会員限定　定員制8名】
11:45-12:30
ホットヨーガ
ベーシック45
担当者未定

【ルフレ会員限定　定員制8名】
13:30-14:15
ホットヨーガ
ベーシック45
阿久津幸子

プール

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
9：45-10：45
キッズ
（最大3コース使用）

ベビースクール
10:50-12:30
（最大3コース使用）

キッズスイミング
12:30-13:30
キッズ
（最大3コース使用）

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）

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）

キッズスイミング
15:30-16:30
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
少人数ジュニア
（最大2コース使用）

18:45-19:50
コース貸し出し(パラスポーツ団体)
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

24時間プラン会員様以外　プール利用時間 20:30 / マシンジム　20:50 まで　/　チェックアウト時間　21:00

■ 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。

■ビギナークラス■
【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。
※マシンピラティスはグリップ（滑り止め）がある5本指の靴下が必須となります。
※ホットヨーガご参加時は水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。

日曜日

スタジオA

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～

8:15-9:15
ミライクラン
（小学3年生～中学1年生）

9:15-10:15
ミライクスクール
キッズ
（3歳～小学1年生）

10:20-11:20
ミライクスクール
キッズ
（3歳～小学1年生）

【定員制　30名】
11:40-12:25
GroupPower
都築紀彦

【定員制　50名】
12:40-13:25
GroupFight
都築紀彦

【定員制　40名】
13:40-14:10
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定　定員制40名】
14:25-15:10
Gaze　～美尻マシュマロヒップ～
飯島美紀

【定員制　50名】
15:25-16:10
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制　43名】
16:30-17:15
GroupCentergy45
飯島美紀

【無料　登録制　定員20名】
17:40-18:10
健康サークル
キャスト
↑新設

スタジオB

8:15-9:15
ミライクスクール
ジュニア
（年長～小学3年生）

【定員制　30名】
9:45-10:15
シェイプヨーガ
Mari

【定員制　30名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制　24名】
11:30-12:15
バレエ～バーレッスン～
浅見千佳

【定員制　35名】
12:25-13:10
バレエ
浅見千佳

【ルフレ会員限定　定員制10名】
14:45-15:30
Reformer Pilates
【TOTAL BASIC45】
Reina

【定員制　25名】
16:00-16:20
ボールdeスッキリ20
キャスト

【定員制　12名】
16:50-17:10　ビギナークラス
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
17:30-18:00
VOLTBOX　中村武尊

ホットヨーガ

【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

【ルフレ会員限定　定員制8名】
14:00-14:45
ホットヨーガ
ベーシック45
八重樫ゆかり

【ルフレ会員限定　定員制8名】
17:00-17:45
ホットヨガ
ベーシック45
八重樫ゆかり

プール

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）

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）

キッズスイミング
10：00-11:00
キッズ
（最大3コース使用）

キッズスイミング
11：00-12:00
キッズ
（最大3コース使用）

【有料・予約制】
12:15-12:45
パーソナルレッスン

【有料スクール】
13:00-14:00
スイムスクール
初中級　栗栖

【有料スクール】
14:00-15:00
スイムスクール
上級　佐藤

15:05-15:25
フィンスイム
キャスト

【有料・予約制】
15:30~16:00
パーソナルレッスン

【有料・予約制】
16:00~16:30
パーソナルレッスン

【有料制】
17：00-18：00
マスターズサークル
キャスト

24時間プラン会員様以外　プール利用時間 19:30 / マシンジム　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事前の登録が必要です。
・WEB予約可能枠数は8枠（1枠消化で新たに予約可）です。ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。
・当月内に無断キャンセルを3回した場合、翌月のスタジオ参加はご遠慮いただきます。
・21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予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
・キャンセル、場所変更に関しての締め切りはレッスン開始30分前です。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前より入場開始となります。
・急な休講・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へメールにてお知らせいたします。
・スケジュールは改正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。

■映像レッスンについて
・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。※都合によりスタジュールをを変更させていただく場合がございます。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。）
・ベビースイミングは、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。）
・アクアファン系（アクアビクス系）クラスは、21名以上のご参加で3コース使用となります。
・スイムトレーニング・マスターズサークルは人数にかかわらずコース使用します。（1コース使用の場合はレッスン時にご案内いたします。）
・5週目はスクールの休講に合わせてアクアファン系を除くプログラムが休講となる場合がございます。