

2026.3



メガロス鷺沼



■ 休館日  
毎週火曜日、夏期、年末年始

時間	月曜日				水曜日				木曜日				時間
	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ	プール	
9:00	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				9:00
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				9:30
10:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 43名】				【定員制 43名】				10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィックストレッチ 遠藤孝子			10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎				10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香				10:30
11:00		10:40-11:20 スタイルアップヨガ			11:00-11:30 ポルトラ 早川嘉一郎				10:30-11:15 フランダース 紗綾				11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ピュアティローピラティス 遠藤孝子			11:00-11:40 やさい太極拳 阿部利香				11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香				11:30
12:00		11:40-12:00 編み改善ピラティス			11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川嘉一郎				11:30-12:00 メガダンス 紗綾				12:00
12:30	12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari	【ルフレ会員限定 定員制10名】 Reformer Pilates 【Stretch Flow30】 後藤千明			12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦				12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき				12:30
13:00					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				13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき				13:00
13:30	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀	13:25-14:10 Group Groove 後藤千明			13:15-14:00 ホットヨーガ パーソナル 田中真紀				13:00-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり				13:30
14:00	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制】定員15名				14:30-15:00 Group Groove 【除レッスン】				14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり				14:00
14:30		14:30-15:00 歌ってMove キャスト			14:30-15:15 リトモス 長沼淳子				14:30-15:15 アクアエアロ30 田中ひとみ				14:30
15:00		15:00-15:30 姿勢改善ピラティス			14:45-15:10 簡単ストレッチ 田中真紀				14:45-15:15 ウォーキング 張ひろみ				15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏亮	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)			15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)				15:30-16:00 キッズ 張ひろみ				15:30
16:00		16:00-16:30 優しいストレッチ			16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)				16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀				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)			17:15-18:15 ジュニア① (最大3コース使用)				16:30-17:30 ジュニア (年長~小学3年生)				16:30
17:00					17:30-18:30 マイクラ (小学3年生~中学1年生)				17:15-18:15 ジュニア② (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
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00		【無料 登録制 定員20名】 19:00-19:30 ランニングサークル キャスト											19:00
19:30	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	19:30-20:10 ピラティス VOLTBOX 山崎雄志			19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊				19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀				19:30
20:00		20:10-20:40 TQBPPA 後藤千明			20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊				20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明				20:00
20:30	20:30-21:00 TQBPPA 後藤千明	20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平			20:45-21:30 ホットヨーガ パーソナル 田中江里香				21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀				20:30
21:00					21:00-21:45 GroupFight 山川航平				21:30-22:30 オンラインライプレンス 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				21:00
21:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインライプレンス 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											21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	レギュラー会員様 マジシム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マジシム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マジシム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				23:00

■ ピンク枠はルフレ会員様  
専用プログラムとなります

※ピラティスは滑り止め付き  
靴下をご持参ください

国学院大学  
水泳部  
コース貸し

使用コース：2コース

ベビースクール  
10:30-11:55  
(最大3コース使用)

【有料制】  
12:00-13:00  
スイムスクール  
初中級 栗栖

【有料制】  
13:00-14:00  
スイムスクール  
マスターズクラス  
佐藤

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)

【有料制】  
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

