

2026.7 メガロス鷲沼スケジュール



■ 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				8:00				8:00			
24時間プラン会員様 お風呂・ロッカーームの利用 8:00~				24時間プラン会員様以外 利用可能時間 9:30~				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカーームの利用 8:00~			
24時間プラン会員様以外 利用可能時間 9:30~				24時間プラン会員様以外 利用可能時間 9:30~				24時間プラン会員様以外 利用可能時間 9:30~			
【定員制 50名】 10:15-11:00 ZUMBA 小山西里子	【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			【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 エンジョイエプロ 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 フラダンス 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	
【定員制 50名】 11:15-12:00 ZUMBA 小山西里子	【定員制 30名】 11:10-11:55 ビューティフルピラティス 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 ポルトブラ 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 ベージック45 izumi	【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアトレス30 早川陽佑	【定員制 43名】 11:30-12:00 フラダンス 紗綾	【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・むみ45 岸川ゆき	【有料スクール】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖
【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベージック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 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 Century (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] Reina	【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
【定員制 40名】 13:15-13:55 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 ホットヨーガ アトレス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 GroupCentury 都築紀彦	【予約不要 先着15名】 13:45-14:15 Group Blast (映像レッスン)	【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス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 35名】 14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀		【ルフレ会員限定 定員制3名】 14:05-14:25 甲斐のピラティス (応用) 早川	
【定員制 43名】 14:15-15:00 リトモス 中尾桂子	【有料スクール】 14:10-15:10 REBORNS FIT 【定員15名】			【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	【定員制 30名】 14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀		【定員 60名】 14:45-15:30 ヴォーカリズム 張ひろみ				
			キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:30-16:30 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 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:45-16:15 ハーモニズム 張ひろみ	15:30-16:30 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 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)
16:20-17:20 キッズチアダンス (年中~小学3年生) 担当:菅葉乃	16:30-17:30 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 16:15-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)	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 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	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② (最大3コース使用)
17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生~6年生) 担当:菅葉乃	17:30-18:30 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 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライスクール (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)					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)
	【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			19:00-21:00 コース貸し出し (国学院大学 水泳部) 使用コース: 2コース	【定員制 12名】 19:30-19:50 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 ベージック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 ベージッククラス 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
【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 ベージッククラス VOLTBOX 山川航平			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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊	【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】 20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀			
【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベージック45 田中江里香		【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 12名】 21:00-21:45 ホットヨーガ ベージック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 ベージック45 阿久津幸子	【定員 60名】 20:50-21:20 アクアアトレス30 早川陽佑	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentury 飯島美紀	【予約不要 先着15名】		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト
【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、担当が異なります。 詳細はHP内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						21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト		21:30-22:30 Group Fight (映像レッスン)		
24時間プラン会員様を含めた全会員様 マジジム・プール利用時間 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 マジジム・プール利用時間 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 マジジム・プール利用時間 22:50 まで / チェックアウト時間 23:00			
23:00				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						
8:00	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	8:00	
8:00	24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 8:00~				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 8:30~				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 8:30~				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	24時間プラン会員様以外 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	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 (小学3年生~小学1年生)	8:15-9:15 ミライクスール ジュニア (年長~小学3年生)			キッズスイミング 9:00-10:10 ジュニア① (最大3コース使用)	9:00
9:00								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)	10:00
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)	11:00
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ガ MISAKI			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								11:30
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 FITTOP 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								12:00
11:00	【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	【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8名】 11:15-12:00 ホットヨガ ベシック45 MISAKI		【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 30名】 12:00-12:30 GroupCentury 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨガ ベシック45 松尾洋一郎		【定員制 30名】 11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦	【定員制 24名】 11:30-12:15 バレエ~バレエソング 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:20-12:05 ホットヨガ アドバンス45 Mari		キッズスイミング 12:15~12:45 バーナバルレッスン	12:30
11:30														13:00
12:00														13:30
12:30														14:00
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料スクール:定員15名】	【ルフレ会員限定 定員制10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 ホットヨガ ベシック45 林浩子		【定員制 50名】 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 武術氣功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:30-14:15 ホットヨガ ベシック45 阿久津幸子		キッズスイミング 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳				14:30
13:30														15:00
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ガ 林浩子			【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 30名】 14:00-15:00 ミライクスール キッズ (3歳~小学1年生)			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)	【女性限定 定員制40名】 14:15-15:00 Gaze ~美脚マシメロピエー 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員制10名】 14:45-15:30 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤 千明	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:45-14:30 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	14:30
14:30														15:30
15:00														16:00
15:30	15:30-16:30 ミライクスール キッズ (3歳~小学1年生)	15:10-15:55 GroupCentury45 都築紀彦			【定員制 40名】 15:15-16:15 ZUMBA 渡辺綾子	【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨガ 渡辺綾子			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)	【定員制 25名】 16:00-16:20 ホーランドスタイル キッズ			【有料・予約制】 15:30~16:00 バーナバルレッスン	15:30
16:00														16:30
16:30	16:30-17:30 ミライクスール 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							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)	【定員制 12名】 16:50-17:10 Cチアダンス VOLTBOX 中村武尊	【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		【有料制】 17:00-18:00 マスターズサークル キャスト	16:30
17:00														17:30
17:30														18:00
18:00														18:30
18:30														19:00
19:00														19:30
19:30	【定員制 43名】 19:30-20:15 リトモス AKKO	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏			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									20:00
20:00														20:30
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいアースタイル SHIN	【定員制 ルフレ会員2名/その他会員10名】 20:10-20:40 VOLTBOX 中村吉宏	【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:15-21:00 ホットヨガ ベシック45 八重樫ゆかり	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										21:00
21:00	【有料制予約】	【予約不要 先着15名】												21:30
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	21:30-22:30 Group Blast (映像レッスン)												22:00
22:00														22:30
22:30														23:00
23:00	24時間プラン会員様以外 マンジウム・プール利用時間 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 マンジウム・プール利用時間 20:50 まで / チェックアウト時間 21:00				24時間プラン会員様以外 マンジウム・プール利用時間 19:50 まで / チェックアウト時間 20:00					
	<p>■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。 ※参加対象は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日開始のレッスンを分まで参加可能です。</p>				<p>■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。 ※マンジウム・プールは(滑り止め)がある靴下が必要となります。 ※ホットヨガご参加時は水1リットル以上お持ちください。</p>				<p>■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。</p>					
	<p>■スタジオリュックについて■ 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と決済が必要となります。 WEB予約の開始時間とは15分前(予約制)です。ゴール会員の方には12分前予約可能となります。 毎月1回に限りキャンセル料3,000円がかかります。翌月のキャンセル料はご負担ください。 *2日同時の開始時間に調整するレッスンまで公開いたします。 *WEB予約の開始時間は、レッスン開始5分前です。 *キャンセル、無断欠席は開始10分前までに連絡ください。 *スタジオリュックの入室は、レッスン開始10分前まで行われます。 *急な体調不良がある場合は、レッスン開始前にご連絡ください。スタジオリュックにキャンセル料を返金させていただきます。 *スタジオリュック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。 *お断りのレッスンについて *WEB予約制ではありません。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。※都合によりスケジュールを変更させていただきます。あらかじめご了承ください。</p>				<p>■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。) *アクアファンク (アクアピラティス) クラスは、21名以上の参加でコース使用となります。 *スイムトレーニング スタータークラスは参加人数が15名以上でコース使用となります。(13~14名参加の場合はレッスン中に案内いたします。) *5項目はスクールの休館に合わせアクアファンクを休止しプログラムが休館となる場合がございます。</p>									