

# 2026年11月3日（火・祝）スタジオ特別スケジュール

| MEGALOS YOKOHAMA TENNOCHO Time Line For Studio , Gym |                                                                                   |                                                       |                                   |                                                          |       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|
|                                                      | スタジオA                                                                             | スタジオB                                                 | プール                               | ルフレスタジオ                                                  |       |
|                                                      | 営業開始 8 : 30                                                                       |                                                       |                                   |                                                          |       |
| 8:30                                                 |                                                                                   | ショートレッスン<br>終日休講                                      |                                   |                                                          | 8:30  |
| 9:00                                                 | 【無料登録制】<br>ウォーキングサークル<br>9:05-9:35<br>キャスト                                        | 【WEB予約 定員:55名】                                        |                                   |                                                          | 9:00  |
| 9:30                                                 | 【WEB予約 定員:40名】                                                                    |                                                       |                                   |                                                          | 9:30  |
| 10:00                                                | やすらぎヨーガ<br>9:45-10:15<br>水本 純子                                                    | ボディデザインピラティス<br>9:30-10:15<br>KIMU                    |                                   |                                                          | 10:00 |
| 10:30                                                | 【WEB予約 定員:40名】                                                                    | 【WEB予約 定員:55名】                                        | アクアシェイプ<br>10:00-10:30<br>【代行調整中】 |                                                          | 10:30 |
| 11:00                                                | 気功<br>10:35-11:05<br>中川 友                                                         | ZUMBA®<br>10:30-11:15<br>水本 純子                        | ※代替レッスンとなる場合がございます                | 【ルフレ会員限定 定員:7名】                                          | 11:00 |
| 11:30                                                | 【WEB予約 定員:40名】                                                                    | 【WEB予約 定員:55名】                                        |                                   | イントロニティ<br>11:00~11:45<br>里桜                             | 11:30 |
| 12:00                                                | ベリーダンス<br>11:30-12:15<br>ACALI                                                    | 太極拳<br>11:30-12:15<br>中川 友                            |                                   |                                                          | 12:00 |
| 12:30                                                | 【WEB予約 定員:40名】                                                                    | 【WEB予約 定員:40名】                                        | クロール・背泳ぎ入門🏊<br>12 : 05-12 : 25    | 【ルフレ会員限定 定員:7名】                                          | 12:30 |
| 13:00                                                | ジャズダンス<br>12:30 - 13:15<br>小島 崇行                                                  | Group Power<br>12:30-13:15<br>利樹                      |                                   | Reformer Pilates<br>【Total Basic45】<br>12:30~13:15<br>里桜 | 13:00 |
| 13:30                                                | 【WEB予約 定員:28名】                                                                    | 【WEB予約 定員:55名】                                        |                                   |                                                          | 13:30 |
| 14:00                                                | エンジョイステップ<br>13:30-14:00<br>柴田 朋子                                                 | Group Fight<br>13:30-14:00<br>松本                      |                                   |                                                          | 14:00 |
| 14:30                                                | 【WEB予約 定員:40名】                                                                    | 【WEB予約 定員:25名】                                        |                                   |                                                          | 14:30 |
| 15:00                                                | バーニングエアロ<br>14:15-15:00<br>柴田 朋子                                                  | TOBIPPA<br>14:15-14:45<br>松本                          |                                   |                                                          | 15:00 |
| 15:30                                                | 【映像 定員 : 20名】                                                                     | 【WEB予約 定員:55名】                                        |                                   |                                                          | 15:30 |
| 16:00                                                | VRレッスン<br>Group Power<br>15:15-16:00<br>※途中入退場不可                                  | ボディデザインピラティス<br>15:10-15:55<br>鈴木 妙子                  |                                   | 【ルフレ会員限定 定員:7名】                                          | 16:00 |
| 16:30                                                |                                                                                   | キッズチアスクールⅠ<br>【対象 満5歳~小学2年】<br>16:05-17:05<br>渡辺 あさぎ  |                                   | ホットヨーガ・ベーシック45<br>16:00~16:45<br>澤谷 美和                   | 16:30 |
| 17:00                                                |                                                                                   |                                                       |                                   |                                                          | 17:00 |
| 17:30                                                |                                                                                   | キッズチアスクールⅡ<br>【対象 小学3年~小学5年】<br>17:10-18:10<br>渡辺 あさぎ |                                   |                                                          | 17:30 |
| 18:00                                                | キッズバレエⅠ<br>【対象 満5歳~小学6年】<br>17:35-18:35<br>泉 恵理                                   |                                                       |                                   |                                                          | 18:00 |
| 18:30                                                |                                                                                   | キッズチアスクールⅢ<br>【対象 小学6年~中学生】<br>18:15-19:15<br>渡辺 あさぎ  |                                   |                                                          | 18:30 |
| 19:00                                                | キッズバレエⅡ<br>【対象 5歳~小学6年】<br>18:40-19:40<br>泉 恵理                                    |                                                       |                                   |                                                          | 19:00 |
| 19:30                                                |                                                                                   |                                                       |                                   |                                                          | 19:30 |
| 20:00                                                | 祝日営業時間 : マシンジム19 : 50まで プール19:30まで 最終退館時間は20 : 00となります。<br>(24時間会員はマシンジムのみ夜間利用可能) |                                                       |                                   |                                                          |       |
|                                                      |                                                                                   |                                                       |                                   |                                                          | 20:00 |

2026年11月23日（月・祝）スタジオ特別スケジュール

| MEGALOS YOKOHAMA TENNOCHO Time Line For Studio , Gym |                                                       |                                                         |                                                                           |                                                                                 |       |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                                      | スタジオA                                                 | スタジオB                                                   | プール                                                                       | ルフレスタジオ                                                                         |       |
|                                                      | 営業開始 8 : 30                                           |                                                         |                                                                           |                                                                                 |       |
| 8:30                                                 | <div>ショートレッスン</div> <div>終日休講</div>                   |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 8:30  |
| 9:00                                                 |                                                       | 【WEB予約 定員:55名】<br>グリーンヨーガ<br>9:00-9:30<br>木村 美輝         |                                                                           |                                                                                 | 9:00  |
| 9:30                                                 |                                                       |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 9:30  |
| 10:00                                                |                                                       | 【WEB予約 定員:55名】<br>エンジョイエアロ<br>9:50-10:20<br>江本 いそ子      |                                                                           | 【ルフレ会員限定 定員:7名】<br>Reformer Pilates<br>【Total Basic45】<br>10:00~10:45<br>Yurika | 10:00 |
| 10:30                                                | 【WEB予約 定員:24名】<br>バレエ～バーレッスン～<br>9:45-10:15<br>玉井 英里香 |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 10:30 |
| 10:30                                                | 【WEB予約 定員:24名】                                        | 【WEB予約 定員:55名】<br>ボディデザインピラティス<br>10:40-11:10<br>江本 いそ子 |                                                                           |                                                                                 |       |
| 11:00                                                | バレエ<br>10:30-11:15<br>玉井 英里香                          |                                                         | アクアアドバンス<br>10:50-11:20<br>石川 由美子                                         | 【ルフレ会員限定 定員:7名】                                                                 | 11:00 |
| 11:30                                                |                                                       | 【WEB予約 定員:55名】<br>ヴォーカリズム<br>11:35-12:05<br>森 まり子       |                                                                           | Reformer Pilates<br>【Total Basic45】<br>11:15~12:00<br>Yurika                    | 11:30 |
| 12:00                                                |                                                       |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 12:00 |
| 12:30                                                |                                                       | 【WEB予約 定員:55名】<br>ハーモニズム<br>12:20-12:50<br>森 まり子        | フィンスイム<br>12 : 05-12 : 25                                                 | 【ルフレ会員限定 定員:10名】<br>Gaze45<br>～美尻～<br>12:30~13:45<br>Yurika                     | 12:30 |
| 13:00                                                | 【 有料スクール 】                                            |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 13:00 |
| 13:30                                                | 【有料】REBORNS FIT<br>13:00-14:00<br>伊藤 昭平               | 【WEB予約 定員:40名】<br>エンジョイステップ<br>13:15-13:45<br>景浦 聡子     |                                                                           |                                                                                 | 13:30 |
| 14:00                                                |                                                       | 【WEB予約 定員:55名】                                          |                                                                           |                                                                                 | 14:00 |
| 14:30                                                | 【WEB予約 定員:40名】<br>アドバンスエアロ<br>14:15-15:00<br>HARU     | やすらぎヨーガ<br>14:00-14:30<br>景浦 聡子                         |                                                                           |                                                                                 | 14:30 |
| 15:00                                                |                                                       | 【WEB予約 定員:55名】<br>Group Groove<br>14:45-15:30<br>RYUJI  |                                                                           | 【ルフレ会員限定 定員:10名】<br>ホットヨーガ・ベーシック45<br>15:00-15:45<br>景浦 聡子                      | 15:00 |
| 15:30                                                |                                                       |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 15:30 |
| 16:00                                                | キッズダンス<br>デビュー<br>※15:30-16:30<br>HARU                | 【WEB予約 定員:55名】<br>Group Fight<br>15:45-16:30<br>RYUJI   |                                                                           |                                                                                 | 16:00 |
| 16:30                                                |                                                       |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 16:30 |
| 17:00                                                | キッズダンス<br>ビギナー<br>※16:30-17:30<br>HARU                |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 17:00 |
| 17:30                                                |                                                       |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 17:30 |
| 18:00                                                | キッズダンス<br>ベーシック<br>※17:30-18:30<br>HARU               |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 18:00 |
| 18:30                                                |                                                       |                                                         |                                                                           |                                                                                 | 18:30 |
| 19:00                                                | キッズダンス<br>マスター<br>※18:30-19:30<br>HARU                | 【有料】短期ダンススクール<br>19:00-20:00<br>万里                      |                                                                           |                                                                                 | 19:00 |
| 19:30                                                |                                                       | ※スクール生の皆様のご退館時刻は20:30となります                              |                                                                           |                                                                                 | 19:30 |
| 20:00                                                |                                                       |                                                         | 祝日営業時間：マシジム19：50まで プール19:30まで 最終退館時間は20：00となります。<br>(24時間会員はマシジムのみ夜間利用可能) |                                                                                 | 20:00 |