2024.4
暫定版

MEGALOS

メガロス鷺沼

GROUP fight / GROUP groove / GROUP POWER / GROUP CENTERGY / GROUP BLAST / ZUMBA FITNESS / RMX / @aroma / ZUMBA FITNESS

■休館日
毎週火曜日、夏期、年末年始

月曜日

スタジオA

- 【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 40名】 12:20-13:05 GroupBLAST 宗像祐輔
- 【定員制 50名】 13:20-14:05 ＺＵＭＢＡ 李瑚
- 【定員制 40名】 14:20-14:50 コアストレッチ 李瑚
- 【定員制 43名】 15:10-15:55 リトモス 長沼淳子
- 16:20-17:20 キッズチアダンス（年中～小学3年生） 菅紫乃
- 17:25-18:25 キッズチアダンス（小学3年生～6年生） 菅紫乃
- 【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 飯島美紀
- 【定員制 50名】 21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀

スタジオB

- 【定員制 30名】 10:10-10:55 ペ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 30名】 12:15-13:00 トラディショナルヨーガ Mari
- 【定員制 30名】 13:20-14:00 やさしいピラティス 飯島美紀
- 14:15-15:15 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】
- 16:15-17:15 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）
- 【予約不要 先着35名】 19:00-19:30 GroupFight（映像レッスン）
- 【定員制 12名】 19:50-20:10 ビギナークラス VOLTBOX
- 【定員制 12名】 20:30-20:50 VOLTBOX
- 【予約不要 先着35名】 21:30-22:30 オンラインライブレッスン 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下さい

ホットヨーガ

- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 10:30-11:00 セルフ・フットセラピーVol.1
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 11:30-12:00 らくらくヨガ
- 【有料制】 13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス45 Mari
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:00-15:20 筋トレヨガ
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:05-16:25 らくらくピラティス
- 【有料制】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベーシック45 田中江里香

初めての方でも
安心してご参加いただけます。

プール

- 【有料制】 10:00-11:00 REBORNS SWIM 担当 松山
- 【定員 48名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀
- 【定員 48名】 11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀
- 【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 松山
- 【有料・予約制】 14:30~15:00 パーソナルレッスン
- 【有料・予約制】 15:00~15:30 パーソナルレッスン

國學院大學
水泳部
コース貸し

使用コース：2コース

全会員種別 マシンジム・プール利用時間 22:50 まで
チェックアウト時間 23:00

水曜日

全会員種別 利用可能時間 9:30～

スタジオA

- 【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 50名】 11:00-11：30 ポルドブラ 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 50名】 13:45-14:30 カーディオダンス 鈴木宏堯
- 【定員制 43名】 14:45-15:30 リトモス 鈴木宏堯
- 16:05-17:05 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 17:20-18:20 ミライクスクール ジュニア（年長～小学3年生）
- 【定員制 50名】 20:10-20:40 WORKOUT-hitsong- 中村圭吾
- 【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平

スタジオB

- 【定員制 35名】 10:15-10:45 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
- 【定員制 30名】 12:30-13:00 武術気功 名古屋勉
- 【定員制 30名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦
- 【定員制 30名】 14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀
- 【予約不要 先着10名】 15:40-16:25 GroupBlast（映像レッスン）
- 【予約不要 先着35名】 19:00-19:30 GroupFight（映像レッスン）
- 【予約不要 先着35名】 19:45-20:30 GroupFight（映像レッスン）
- 【定員制 12名】 20:50-21:10 ビギナークラス VOLTBOX
- 【予約不要 先着35名】 21:30-22:30 オンラインライブレッスン 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下さい

ホットヨーガ

- 【有料制】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベーシック45 izumi
- 【有料制】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 田中真紀
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 14:40-15:10 骨盤改善エクササイズ
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:40-16:10 全身ストレッチ
- 【有料制】 19:45-20:30 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子

プール

- 【定員 48名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑
- 【定員 48名】 11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑
- 12:05-12:25 クロール・背泳ぎ（入門） キャスト
- 【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤
- 【有料・予約制】 13:30~14:00 パーソナルレッスン
- 【定員 48名】 14:05-14:35 アクアシェイプ30 田中ひとみ
- 【定員 48名】 14:45-15:15 アクアダンス30 田中ひとみ
- キッズスイミング 15:30-16:30 キッズ（最大3コース使用）
- キッズスイミング 16:30-17:30 ジュニア①（最大3コース使用）
- キッズスイミング 17:30-18:30 ジュニア②（最大3コース使用）
- 【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 栗林
- 【定員 48名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑
- 【定員 48名】 20:50-21:20 アクアアドバンス30 早川陽佑
- 21:30-22:00 スイムトレーニング30 キャスト

レギュラー会員様 マシンジム・プール利用時間 22:50 まで
チェックアウト時間 23:00

木曜日

レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～

スタジオA

- 【定員制 43名】 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香
- 【定員制 43名】 11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香
- 【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】 14:45-15:15 ヴォーカリズム 張ひろみ
- 【定員制 50名】 15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ
- 【定員制 15名】 16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀
- 【定員制 50名】 19:20-19:50 WORKOUT-hitsong- 大久保拓人
- 【定員制 33名】 20:10-20:40 VOLTJUMP 飯島美紀
- 【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀

スタジオB

- 【定員制 35名】 10:30-11:15 フラダンス 紗綾
- 【定員制 35名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾
- 【予約不要 先着30名】 12:15-12:45 GroupCentergy（映像レッスン）
- 【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 30名】 13:45-14:15 ペルヴィックストレッチ 遠藤孝子
- 【定員制 30名】 14:30-15:00 ボディデザインピラティス 遠藤孝子
- 【定員制 35名】 15:15-16:00 アドバンスエアロ（中上級クラス） 飯島美紀
- 【予約不要 先着10名】 16:15-17:00 GroupBlast（映像レッスン）
- 【定員制 12名】 20:15-20:35 ビギナークラス VOLTBOX
- 【定員制 12名】 20:50-21:10 VOLTBOX
- 【予約不要 先着35名】 21:30-22:30 オンラインライブレッスン 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下さい

ホットヨーガ

- 【有料制】 11:00-11:45 ホットヨーガ リセット冷え・むくみ45 岸川ゆき

プール

- ベビースクール 10：20-11：55（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 近藤
- 【有料制】 13:00-14:00 マスターズクラス 松山
- 14：05-14：25 平泳ぎ・バタフライ（応用） キャスト
- キッズスイミング 15:30-16:30 キッズ（最大3コース使用）
- キッズスイミング 16:30-17:30 ジュニア①（最大3コース使用）
- キッズスイミング 17:30-18:30 ジュニア②（最大3コース使用）
- 【有料・予約制】 19:00~19:30 パーソナルレッスン
- 【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗林
- 【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト

レギュラー会員様 マシンジム・プール利用時間 22:50 まで
チェックアウト時間 23:00

☜のQRコードからWEB予約システムにアクセス頂けます。
すべてのレッスンをWEB予約制に変更とさせていただきます。※（映像レッスンは除く）

金曜日

スタジオA

- 【定員制 50名】 9:50-10:20 ＺＵＭＢＡ 小山江里子
- 【定員制 50名】 10:35-11:05 ＺＵＭＢＡ 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
- 【予約不要 先着15名】 12:25-12:40 REBORNS Start
- 12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】
- 【定員制 50名】 14:00-14:45 ZUMBA 李瑚
- 【定員制 40名】 15:00-15:30 コアストレッチ 李瑚
- 15:50-16:50 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 17:05-18:05 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(中谷亜紀子)
- 【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
- 【予約不要 先着35名】 12:00-12:45 GroupFight オンラインライブレッスン
- 【予約不要 先着35名】 13:00-13:45 GroupGroove（映像レッスン）
- 【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子
- 16:30-17:30 キッズ空手（全階級） 加藤清志
- 【女性限定 定員制11名】 19:15-19:45 infinity kick～ｲﾝﾌｨﾆﾃｨ ｷｯｸ～ 宗像祐輔
- 【女性限定 定員制11名】 20:00-20:30 infinity kick～ｲﾝﾌｨﾆﾃｨ ｷｯｸ～ 宗像祐輔
- 【予約不要 先着35名】 21:30-22:30 オンラインライブレッスン 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下さい

ホットヨーガ

- 【有料制】 11:15-12:00 ホットヨーガ ベーシック45 MISAKI
- 【有料制】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベーシック45 林浩子
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:00-15:30 ペルビックストレッチVol.2
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:50-16:20 美脚ヨガ
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:40-17:10 腰周りのストレスを軽減するストレッチ
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 19:15-19:45 ピラティス1
- 【有料制】 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

- 【有料制】 9:45-10:45 REBORNS SWIM 担当 松山
- 【定員 48名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ
- 【定員 48名】 11:35-12:05 アクアシェイプ30 田中ひとみ
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 松山
- 14:00-14:30 スイムトレーニング30 キャスト
- キッズスイミング 15:30-16:30 キッズ（最大3コース使用）
- キッズスイミング 16:30-17:30 ジュニア①（最大3コース使用）
- キッズスイミング 17:30-18:30 ジュニア②（最大3コース使用）
- 國學院大學 水泳部 コース貸し 使用コース：2コース

レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～

レギュラー会員様 マシンジム・プール利用時間 22:50 まで
チェックアウト時間 23:00

土曜日

スタジオA

- 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）
- 10：25-11：25 キッズチア（年中～年長） 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 40名】 13:05-13:45 やさしいピラティス 飯島美紀
- 【定員制 33名】 14:05-14:50 VOLTJUMP 飯島美紀
- 【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupPower 宗像祐輔
- 【定員制 40名】 16:10-16:55 GroupBlast 宗像祐輔

スタジオB

- 8：15-9：15 キッズ空手（4級以上） 平林宏太
- 9：20-10：20 キッズ空手（無級～5級） 平林宏太
- 【定員制 35名】 10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子
- 【定員制 35名】 11:30-12:00 カーディオラテン中級 阿久津幸子
- 【定員制 30名】 12:15-12:45 GroupCentergy 飯島美紀
- 【定員制 30名】 13:00-13:45 武術気功 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】 15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子
- 【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子
- 【定員制 12名】 17:20-17:40 ビギナークラス VOLTBOX
- 【定員制 12名】 17:55-18:15 VOLTBOX
- ビギナークラス こちらのクラスは入会から1年未満の方が限定のクラスとなります。【参加対象者】入会日から1年未満の方 EX，1月1日入会の方 ⇒12月31日レッスン分まで参加可能

ホットヨーガ

レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～

- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 10:50-11:10 骨盤・背骨ストレッチ
- 【有料制】 11:45-12:30 ホットヨーガ ベーシック45 松尾洋一郎
- 【有料制】 13:30-14:15 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 14:40-15:00 疲労解消マッサージ＜女性限定＞
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:20-15:45 ムーンヨガ＜女性限定＞
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:10-16:30 体の歪みを整えるプレトレーニング
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 17:10-17:40 全身ストレッチ

プール

- キッズスイミング 9：00-10：00 キッズ（最大3コース使用）
- ベビースクール 10:30-12:30（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①（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）
- パラスポーツ団体 コース貸し 使用コース：2コース

レギュラー会員様 マシンジム・プール利用時間 20:50 まで
チェックアウト時間 21:00

□ プール ／ その他 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２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。）

日曜日

スタジオA

- 8:15-9:15 ミライクスクール ジュニア（年長～小学3年生）
- 9:15-10:15 ミライクスクール キッズ（3歳～小学1年生）
- 【定員制 43名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari
- 【定員制 50名】 11:30-12:15 GroupFight 山川航平
- 【定員制 50名】 12:30-13:00 GroupGroove 中里俊介
- 【女性限定 定員制40名】 14:15-15:00 Gaze ～美尻マシュマロヒップ～ 飯島美紀
- 【定員制 50名】 15:15-16:00 ZUMBA 八重樫ゆかり
- 【定員制 43名】 16:20-17:05 GroupCentergy45 飯島美紀
- 【女性限定 定員制43名】 17:25-17:40 infinity flow～ｲﾝﾌｨﾆﾃｨ ﾌﾛｰ～

スタジオB

- 【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイプヨーガ Mari
- 【定員制 24名】 10:30-11:15 バレエ～バーレッスン～ 鍋嶋聡子
- 【定員制 35名】 11:25-12:10 バレエ 鍋嶋聡子
- 【予約不要 先着35名】 13:15-14:15 GroupFight（映像レッスン）
- 【定員制 10名】 14:30-15:15 GroupPower（映像レッスン）
- 【定員制 25名】 15:30-16:00 ポールコンディショニング30 飯島美紀
- 【定員制 12名】 16:20-16:40 ビギナークラス VOLTBOX
- 【定員制 12名】 16:55-17:15 VOLTBOX
- 【定員制 12名】 17:30-17:50 VOLTBOX
- ビギナークラス こちらのクラスは入会から1年未満の方が限定のクラスとなります。【参加対象者】入会日から1年未満の方 EX，1月1日入会の方 ⇒12月31日レッスン分まで参加可能

ホットヨーガ

- 【有料制】 11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari
- 【有料制】 13:45-14:30 ホットヨーガ ベーシック45 八重樫ゆかり
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 14:50-15:10 ストレッチ
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 15:25-15:55 セルフ・フットセラピーVol.1 ＜女性限定＞
- 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】 16:10-16:40 美脚ヨガ
- 【有料制】 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
- 【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 初中級 近藤
- 【有料制】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 岡本・佐藤
- 15:00-15:20 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

レギュラー会員様マシンジム・プール利用時間 19:50 まで
チェックアウト時間 20:00

□ 初めての方も安心してご参加できるクラス

・スタジオプログラムの中で、色分けしているクラスは、初心者～初中級者向けクラスです。

□ 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。
・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。
・マスクの着用は任意でございます。

□ バーチャルレッスン

・都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。あらかじめご了承下さい。
・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。※一部予約必要