

2024.5

MEGALOS

メガロス鷺沼



休館日 毎週火曜日、夏期、年末年始

Table with columns for days of the week (月曜日, 水曜日, 木曜日) and time slots (9:00 to 23:00). It lists various activities like Yoga, Pilates, and Swimming, along with instructors and facility details.



👁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				土曜日				日曜日			
	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												
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				8:15-9:15 キッズエア (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) 平林宏太	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~		8:15-9:15 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生) 9:15-10:15 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 8:00-9:00 ジュニア② (最大3コース使用)
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】		【有料制】 9:45-10:45 REBORNS SWIM 担当 松山	9:20-10:20 キッズエア (小学1年生~3年生) 担当:代田陽子	9:20-10:20 キッズ空手(無級~5級) 平林宏太				【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイプヨガ Mari		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)
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 ZUMBA 小山江里子	10:15-11:00 トラディショナルヨガ MISAKI		【定員 48名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ	10:25-11:25 キッズエア (年中~年長) 担当:代田陽子					【定員制 24名】 10:30-11:15 バレエ~パーソナル~ 鍋嶋聡子		キッズスイミング 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)
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) 小山江里子	【予約不要 先着35名】		【定員 48名】 11:35-12:05 アクアシェイプ30 田中ひとみ	【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】 11:30-12:15 GroupFight 山川航平		キッズスイミング 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)
11:30												
12:00	【予約不要 先着15名】 12:25-12:40 REBORNS Start	12:00-12:45 GroupFight オンラインライブレッスン										
12:30												
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制:定員15名】	【予約不要 先着35名】 13:00-13:45 GroupGroove (映像レッスン)		【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 松山	【定員制 40名】 13:05-13:45 やさしいピラティス 飯島美紀	13:00-13:45 武術気功 名古屋勉						【有料・予約制】 12:15~12:45 パーソナルレッスン
13:30												
14:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 33名】 14:00-14:30 スイムトレーニング30 キャスト							
14:30	14:00-14:45 ZUMBA 李瑚	14:10-14:55 トラディショナルヨガ 林浩子			【定員制 30名】 14:05-14:50 VOLTJUMP 飯島美紀	14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)						
15:00	【定員制 40名】 15:00-15:30 コアストレッチ 李瑚											
15:30												
16:00	15:50-16:50 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)											
16:30												
17:00												
17:30	17:05-18:05 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)	16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 加藤清志										
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	【定員制 43名】 19:30-20:15 リトモス AKKO	【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										
20:00	【定員制 50名】 20:00-20:30 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】										
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいフリースタイル SHIN	【有料制】 20:15-21:00 ホットヨガ パーソナル45 八重樫ゆかり										
21:00												
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	【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										
22:00												
22:30												
23:00	レギュラー会員様 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				レギュラー会員様 マジジム・プール利用時間 20:50 まで チェックアウト時間 21:00				レギュラー会員様マジジム・プール利用時間 19:50 まで チェックアウト時間 20:00			

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

- 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、場所変更に関する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