

# 2025/3 メガロス田端スケジュール

店舗情報 (通常)			
■営業時間	月曜日～木曜日	9:30～23:20	マシン・プール利用 営業終了10分前まで
	土曜日	9:30～21:20	
	日曜日	9:30～20:20	
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始		

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	
9:30																			
10:00	■定員制[45名]		◆有料会員制◆		ベビーミライク スクール 9:45-10:30		■定員制[45名]						●有料スクール● 体幹トレーニング& ストレッチスクール 9:40-10:25 渡辺美佐子			ミライクスクール 8:00-9:00 9:00-10:00		ミライクスクール 8:00-9:00 9:00-10:00	
10:30	水曜拳 10:25-11:10 河原佳久	■定員制[45名] エンジョイエアロ 10:40-11:10 松原恵子	ホットヨーガ・ パーソナル 10:30-11:15 山角菜穂子						◆有料会員制◆				■定員制[45名]			RAN BOX 10:15-11:00 RAN	■定員制[45名]	トラディショナルヨーガ 10:20-11:00 西内やよい	◆有料会員制◆ ホットヨーガ・ ウェストシェイプ 10:30-11:30 松村絵葉
11:00	■女性限定 定員制[45名] Gaze美尻マッシュアップ 11:30-12:00 高橋裕美	■定員制[45名] エンジョイステップ 11:30-12:00 松原恵子							◆有料会員制◆				■定員制[45名]			■定員制[45名]	■定員制[45名]	■定員制[45名]	
11:30																			
12:00	■定員制[45名]	■定員制[45名]	◆有料会員制◆																
12:30	ウォーカリズム 12:15-13:00 清水薫	■定員制[45名] Group Centery 12:20-13:05 高橋裕美	[中級] ホットヨーガ・ ウェストシェイプ 12:15-13:00 山角菜穂子	◆無料登録制◆ 【健康サークル】 12:30-13:00 大川尚人	■定員制[45名] Group Groove 12:30-13:00 鈴木理恵				◆有料会員制◆										◆有料会員制◆ ホットヨーガ・ パーソナル 12:15-13:15 Miyuki
13:00																			
13:30	シニア向け有料スクール REBORNS ATHLETE 13:15-14:15 宮崎くるみ	■定員制[45名] Group Fight 13:25-13:55 縄井雄太																	
14:00																			
14:30	■定員制[45名] ストレッチ14:30-14:50 吉園佳介	■定員制[45名] Group Blast 14:15-14:45 縄井雄太																	
15:00																			
15:30	[映像] Group Fight 15:15-15:45																		
16:00																			
16:30	[映像]Group Centery 16:10-16:25	ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00																	
17:00																			
17:30	1.3.5週目 TOBIPPA	ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00																	
18:00	2.4週目 Group Groove																		
18:30																			
19:00	■定員制[36.45名]	◆無料登録制◆	◆有料会員制◆	◆無料登録制◆	■定員制[45名]														
19:30	週替わりプログラム 19:15-19:45 佐藤玲	【よさこいサークル】 19:10-19:40 縄井雄太	ホットヨーガ・ パーソナル 19:15-20:15 房枝	【ボクシングサークル】 19:15-19:45 大川尚人 ※マシンジムにて実施	ZUMBA® 19:15-20:00 木村真由美														
20:00	◆無料登録制◆	【ウォーキングサークル】 20:00-20:30 佐藤玲	■定員制[45名]																
20:30																			
21:00	[映像]Group Fight 21:05-21:20	■定員制[45名]																	
21:30																			
22:00	[映像] Group Groove 21:50-22:20																		
22:30																			
23:00	[ジム利用時間] 23:10まで 【最終退館時間】 23:20 ※24時間会員様は除く																		

※LIVEレッスンの情報は、下記二次元コードより、ご確認をお願いします。  
※3/20(木・祝)スケジュールは別紙参照



・全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。ご予約なしでのご参加は禁止しております。  
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く  
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。  
・WEB予約締め切りはレッスン開始5分前まで、予約の変更(場所の変更・キャンセル)はレッスン開始30分前までです。  
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前、入場順はございません。開始時刻までにご入場ください。  
・休講や変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、メールにてお知らせいたします。

【確定版】2025年3月 メガロス田端 アクアプログラムタイムスケジュール

※レッスン実施の際は、各コースのコース設定を変更させていただきますので設置されている案内看板をご確認の上、ご利用ください。  
※急遽、内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:30	[9:30 OPEN]					[9:30 OPEN]					[9:30 OPEN]					[9:30 OPEN]										[9:30 OPEN]					[9:30 OPEN]				
10:00	アクアダンス30 9:50-10:20 藤野 智秋					アクアダンス30 9:50-10:20 木山 拓郎					アクアシェイプ30 9:50-10:20 坂口 典子					LIQUID YOGA30 9:50-10:20 森 裕子					キッズスクール キッズパーソナル60 のみ開講					キッズスイミング (ジュニア2) 8:00-9:00 (ジュニア1) 9:00-10:00 (キッズ) 10:00-11:00					キッズスイミング (ジュニア1) 8:00-9:00 (キッズ) 9:00-10:00 (キッズ) 10:00-11:00				
10:30	ベビースクール Cクラス 10:15-11:00 Bクラス 10:30-11:15 Aクラス 11:00-11:45					REBORNS SWIM (有料登録制) 10:30-11:30					ベビースクール Cクラス 10:15-11:00 Bクラス 10:30-11:15 Aクラス 11:00-11:45					アクアアドバンス30 10:30-11:00 森 裕子										パーソナル60 (有料) 喜多見					ベビースクール Cクラス 11:15-12:00 Bクラス 11:30-12:15 Aクラス 12:00-12:45 プレキッズクラス 12:10-12:55				
11:00						クロール・背泳ぎ (入門) 11:40-12:00										フィンスイム 11:30-11:50																			
11:30						スイムトレーニング30 12:00-12:30																													
12:00	キッズスクール																																		
12:30	パーソナル30 (有料) 藤野					パーソナル30 (有料) 藤野					パーソナル30 (有料) 喜多見					パーソナル30 (有料) 山田																			
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00 初・中級：藤野 上級：成田 マスターズ：喜多見					スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00 初・中級：山田					スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00 初・中級：喜多見 上級：藤野					スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00 初・中級：成田 上級：山田										スイム スクール (有料) 13:00- 14:00 初・中級 成田									
13:30																																			
14:00																																			
14:30	準備 14:45-					準備 14:45-					準備 14:45-					準備 14:45-															準備 13:45-14:00				
15:00	キッズスイミング (キッズ) 15:00-16:00					キッズスイミング (キッズ) 15:00-16:00					キッズスイミング (キッズ) 15:00-16:00					キッズスイミング (キッズ) 15:00-16:00					キッズ パーソナル60 (有料) 藤野					キッズ パーソナル60 (有料) 山田					キッズスイミング (キッズ) 14:00-15:00 初・中級：藤野 上級：山田				
15:30																															マスターズ サークル (有料) 15:00-16:00 相馬				
16:00	キッズスイミング (ジュニア1) 16:00-17:00					キッズスイミング (ジュニア1) 16:00-17:00					キッズスイミング (ジュニア1) 16:00-17:00					キッズスイミング (ジュニア1) 16:00-17:00					キッズスイミング (ジュニア1) 16:00-17:00					準備 16:15-									
16:30																															キッズスイミング (少人数クラス) 16:30-17:30				
17:00	キッズスイミング (ジュニア2) 17:00-18:00					キッズスイミング (ジュニア2) 17:00-18:00					キッズスイミング (ジュニア2) 17:00-18:00					キッズスイミング (ジュニア2) 17:00-18:00					キッズスイミング (ジュニア2) 17:00-18:00					キッズスイミング (ジュニア2) 17:00-18:00									
17:30																																			
18:00	キッズスイミング (ジュニア3) 18:00-19:00					キッズスイミング (ジュニア3) 18:00-19:00					キッズスイミング (ジュニア3) 18:00-19:00					キッズスイミング (ジュニア3) 18:00-19:00					キッズ パーソナル60 (有料) 藤野					キッズ パーソナル60 (有料) 山田					キッズスイミング (ジュニア3) 18:00-19:00				
18:30																																			
19:00																																			
19:30	パーソナル30 (有料) 相馬					パーソナル30 (有料) 成田					パーソナル30 (有料) 山田					パーソナル30 (有料) 相馬																			
20:00	スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初級：小島 中・上級：成田 マスターズ：相馬					スイムトレーニング30 20:25-20:55					スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初・中級：山田 上級：相馬					スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初級：山田 中級：成田 上級：相馬										【プール：20:10 CLOSE】 【施設：20:20 CLOSE】									
20:30																																			
21:00						スイムトレーニング30 21:00-21:30					マスターズ サークル (有料) 21:00-22:00 相馬					フィンスイム 21:00-21:20										【プール：21:10 CLOSE】 【施設：21:20 CLOSE】									
21:30																																			
22:00																																			
22:30																																			
23:00	【プール：23:10 CLOSE】					【施設：23:20 CLOSE】																													

フリー遊泳日

毎月5の付く日※30分のファン系レッスン（アクアダンスなど）は開講  
**3/5(水)・3/15(土)・3/25(火)**  
有料スクール・イベント・パーソナルレッスンは実施となります。  
※無料のスキル系アクアプログラムは月に最大4回開催、5回目は休講。  
※特別アクアプログラムの際には、休講となる場合がございます。

泳法レッスン 種目

奇数月：背泳ぎ 偶数月：クロール

アクアプログラム参加方法

- ①プールカウンターのレッスン台帳に名前を記入。  
(レッスン開始1時間前より受付開始。午前中のアクアは9:30～受付開始)
- ②レッスン開始前にプールサイドに集合（窓側コース使用）  
※ファン系アクア：定員60名  
フィンスイム：定員20名

【無料アクアご参加の皆様へ】

■各アクアビキスの定員は60名です。  
※13名以上で2コース、27名以上で3コース使用。

【各サークルの実施について】

■スクールカレンダーに準じます。  
※HPより、必ずご確認をお願いいたします。

★水中運動サークル（無料登録制）★

毎月2回開催  
/() :- :  
/() :- :

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- レッスン開始後5分経過したレッスンへのご参加や、緊急時以外でのレッスンの途中退場は、安全管理上ご遠慮ください。
- スイムスクール・サークルは、登録制（別料金）となります。

パーソナルレッスンについて

- パーソナルレッスンの種類、料金はHPよりご確認ください。
- ご予約は前月20日（休日の場合は19日）より翌月分をメガロス田端HPより承ります。  
お申込み後、1週間以内に券売機にてご入金いただき、プールサイドに券をお持ちください。  
当月内最大2枠までご予約可能です。

施設利用時の注意事項・ご案内

- 体調チェックを行い、血圧測定を習慣づけましょう。また酒気帯び時のご利用はできません。
- プールにはタオル・スイミングキャップ・ゴーグルをご用意ください。
- 各レンタル（有料）もご用意しております。詳しくはキャストまでお問い合わせください。
- 当店の許可なく携帯電話など撮影機器の使用は禁止させていただきます。
- 時計、貴金属、アクセサリーなど（ゴム、布製は除く）は外してご利用いただきますようお願いいたします。
- プールを初めてご利用になる際はキャストまで一声おかけください。ご利用方法などご案内いたします。

↓メガロス田端 公式SNSはコチラ↓

