

メガロスLEAN BODY × メガロス田端

ーオンラインLIVEレッスンー

メガロスLEAN BODY LIVEレッスン配信を、さらに！たくさんの皆様にお楽しみいただく為…

6月より、スタジオからお届けすることとなりました！会場はこちら！メガロス田端！

対象レッスンや参加方法を下記にてご確認ください。

対象レッスン

火曜日

13:30～14:15 YOGA45

14:30～15:15 PILATES45

水曜日

15:00～15:45 ZUMBA45

土曜日

13:10～13:40 フリースタイルSTAGE30

日曜日

16:30～17:30 フリースタイルSTAGE60

Pickupレッスン

メガロス LEAN BODYで大人気配信中！
MOSSA 60レッスンをスタジオで参加できる！メガロス各店のMOSSAインストラクターが
メガロス田端にやって来る！？

月曜日、火曜日、水曜日

21:30～22:30 各種MOSSA 60

※プログラムやインストラクターは別途スケジュールにてご確認ください。

※現在配信中の綱島店から配信の場合は映像レッスンとなります。

※オンライン配信も同時に行う関係上、左右に移動する動作の際に

ご参加の皆様が映像に映り込む可能性がございます。予めご了承の上ご参加ください。



参加方法

現在のスタジオレッスン参加方法と同様、スタジオ予約システムよりご予約ください。

その際、通常のスタジオ予約同様に予約枠は使用されます。

予約枠追加販売も行っておりますので、ぜひご活用ください！

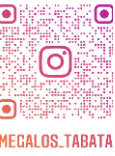
【確定版】2025年10月 メガロス田端 アクアプログラムタイムスケジュール

※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					
9:30	【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】										9:30	【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					9日・23日 水中運動サークル (無料登録制) 10:00-10:40					休 館 日					10:00	レッスン安全研修 10:00～12：00 (1コース使用) ※笛を鳴らします ※ゲストの方は ご参加いただけません					レッスン安全研修 10:00～12：00 (1コース使用) ※笛を鳴らします ※ゲストの方は ご参加いただけません				
10:30						REBORNS SWIM (有料登録制) 10:30-11:30										10:30																				
11:00																11:00																				
11:30						平泳ぎ・バタフライ (入門) 11:40-12:00										11:30																				
12:00	森隆弘スクール (有料イベント) 12:00-13:00					スイムトレーニング30 12:00-12:30					フィンスイム 12:10-12:30					12:00	スイムトレーニング30 12:00-12:30																			
12:30																12:30																				
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：久保田 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：喜多見 上級：久保田					スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00 初・中級：横山 上級：久保田					13:00	スイム スクール (有料) 12:45 -13:45 中・上級 瀬本	フィン サークル (有料) 12:45 -13:45 中級 成田	フィン サークル (有料) 12:45 -13:45 上級 成田							スイム スクール (有料) 13:00 -14:00 初・中級 成田										
13:30																13:30																				
14:00											アクアダンス30 14:10-14:40 木山 拓郎					アクアアドバンス30 14:10-14:40 Tommy.					14:00						スイムスクール (有料) 14:00-15:00 初・中級：藤野 上級：久保田									
14:30																					14:30						マスターズ サークル (有料) 15:00-16:00 横山									
15:00	レッスン安全研修 15:00～17：00 (1コース使用) ※笛を鳴らします ※ゲストの方は ご参加いただけません					レッスン安全研修 15:00～17：00 (1コース使用) ※笛を鳴らします ※ゲストの方は ご参加いただけません					レッスン安全研修 15:00～17：00 (1コース使用) ※笛を鳴らします ※ゲストの方は ご参加いただけません					レッスン安全研修 15:00～17：00 (1コース使用) ※笛を鳴らします ※ゲストの方は ご参加いただけません					15:00															
15:30																																				
16:00																																				
16:30																																				
17:00																																				
17:30																									17:30											
18:00																									18:00											
18:30																									18:30											
19:00																									19:00											
19:30																									19:30											
20:00	スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初・中級：小島 上級：成田 マスターズ：久保田										スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初・中級：佐藤 上級：横山					スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初級：瀬本 中級：成田 上級：横山					20:00						【プール：20:10 CLOSE】 【施設：20:20 CLOSE】									
20:30						スイムトレーニング30 20:25-20:55															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 横山					フィンスイム 21:00-21:20					21:00	【プール：21:10 CLOSE】 【施設：21:20 CLOSE】														
21:30																									21:30											
22:00																									22:00											
22:30																									22:30											
23:00	【プール：23:10 CLOSE】					【施設：23:20 CLOSE】																			23:00											

↓メガロス田端 公式SNSはコチラ↓




MEGALOS.TABATA


MEGALOS.TABATA.SWIMMING

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
10/5(日)・10/15(水)・10/25(土)
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

10月 平泳ぎ 11月 バタフライ

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】

■各アクアビクスの定員は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

9日(木)・23日(木) 10：00－10：40

フロントでのご登録及び「まいMegaネット」からご予約が必要です。
詳細はキャストにご確認ください。

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（休館日の場合は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。

2025/10 メガロス田端スケジュール

2025/10

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
土曜日
9：30～21：20
日曜日
9：30～20：20

マシン・プール利用
営業終了10分前まで

■休館日

毎週金曜日、夏期、年末年始

	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	ルフレ	スタジオA	スタジオB	ルフレ	スタジオA	スタジオB	ルフレ	スタジオA	スタジオB	ルフレ	スタジオA	スタジオB	ルフレ	スタジオA	スタジオB	ルフレ							
9:30			別途、 ルフレ スケジュール をご確認			別途、 ルフレ スケジュール をご確認			別途、 ルフレ スケジュール をご確認	●有料スクール●		別途、 ルフレ スケジュール をご確認	ベビーミライク スクール 9:00-9:45	ミライクスクール 8:00-9:00 9:00-10:00	別途、 ルフレ スケジュール をご確認		ミライクスクール 8:00-9:00 9:00-10:00	別途、 ルフレ スケジュール をご確認	9:30						
10:00	■定員制[45名]	■定員制[45名]			ベビーミライク スクール 9:45～10:30			■定員制[45名]			■定員制[45名]			ベビーミライク スクール 9:45～10:30			■定員制[45名]			■定員制[45名]		■定員制[45名]		10:00	
10:30	太極拳 10:25-11:10 河原佳久	エンジョイエアロ 10:25-11:10 松原恵子						■定員制[45名] 太極拳 10:15-11:00 鈴木純子		■定員制[45名] ZUMBA®(30分クラス) 10:25-10:55 秋野典子 体験不可クラス			■定員制[45名] ボディメイクエアロ 10:40-11:20 渡辺美佐子	■定員制[45名] トラディショナルヨーガ 10:50-11:30 岩本律子			■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 MARIKO 体験不可クラス	■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	■定員制[45名] パーニングステップ 10:15-11:00 松原由香		10:30		
11:00																								11:00	
11:30	■女性限定 定員制[40名] Gaze美尻マシュロビップ 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			■定員制[45名] パワーヨーガ 11:00-11:30 町田千登勢			■女性限定 定員制[40名] infinity flow 11:15-11:45 大嶋めぐみ		■定員制[45名] ZUMBA®(30分クラス) 11:10-11:40 秋野典子 体験不可クラス			■定員制[36名] TOBIPPA 11:40-12:10 楳田奈央	■定員制[30名] トラディショナルヨーガ 11:45-12:15 岩本律子			■定員制[45名] フラダンス 11:15-11:55 福岡景子		■定員制[45名] エンジョイステップ 11:15-11:55 天木裕次郎 体験不可クラス	■定員制[45名] エンジョイステップ 11:15-11:55 天木裕次郎 体験不可クラス	■定員制[45名] エンジョイエアロ 11:20-11:50 松原由香	■定員制[21名] ハレエ30(バーレッスン) 11:15-11:45 高井景介		11:30	
12:00	■定員制[45名]	■定員制[45名]			■定員制[45名] やさしいピラティス 11:45-12:15 町田千登勢			■定員制[45名] ストレッチ12:05-12:25 大嶋めぐみ		■定員制[45名] Group Power 12:00-12:30 荒井妙子			■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]			■定員制[45名] ■定員制[45名]		■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[10名] VOLTBOX 12:05-12:25 橋本結南	■定員制[21名] ハレエ30(センターレッスン) 12:00-12:30 高井景介		12:00	
12:30					■定員制[10名] VOLTBOX 12:30-13:00 橋本 結南			■定員制[36名] TOBIPPA 12:50-13:20 荒井妙子		■定員制[45名] ■定員制[45名]			■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]			■定員制[45名] ■定員制[45名]		■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[10名] VOLTBOX 12:30-12:45 橋本結南	■定員制[45名] ■定員制[45名]		12:30	
13:00																									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 13:50-14:20 縄井遼太		■定員制[30名] YOGA 45 13:30-14:15 asami		Gaze美脚 13:20-13:50 今井 あり	■定員制[45名] ■定員制[45名]		■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]		■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]		13:30						
14:00				■定員制[30名] PILATES 45 14:30-15:15 asami									■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]		14:00						
14:30	【映像】 Group Groove 14:30-15:00	ストレッチ 14:40-15:10 吉岡佳介											フリースタイル 短冊スクール 13:55-14:55 DAISUKE	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]	■定員制[45名] ■定員制[45名]		14:30						
15:00																			15:00						
15:30	【映像】 Group Fight 15:15-15:45			【映像】 YOGA 60 15:35-16:35															15:30						
16:00			【参加型・LIVEレッスン】 田端店スタジオにて、 メガロスLEANBODY LIVE配信中のレッスンに ご参加いただけます。 会員の方は通常の予約で ご参加が可能です。			【参加型・LIVEレッスン】 田端店スタジオにて、 メガロスLEANBODY LIVE配信中のレッスンに ご参加いただけます。 会員の方は通常の予約で ご参加が可能です。			【参加型・LIVEレッスン】 田端店スタジオにて、 メガロスLEANBODY LIVE配信中のレッスンに ご参加いただけます。 会員の方は通常の予約で ご参加が可能です。			【参加型・LIVEレッスン】 田端店スタジオにて、 メガロスLEANBODY LIVE配信中のレッスンに ご参加いただけます。 会員の方は通常の予約で ご参加が可能です。			【参加型・LIVEレッスン】 田端店スタジオにて、 メガロスLEANBODY LIVE配信中のレッスンに ご参加いただけます。 会員の方は通常の予約で ご参加が可能です。			【参加型・LIVEレッスン】 田端店スタジオにて、 メガロスLEANBODY LIVE配信中のレッスンに ご参加いただけます。 会員の方は通常の予約で ご参加が可能です。	16:00						
16:30	ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00				ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00			ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00			ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00			ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00			ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00			ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00		ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00		16:30	
17:00																								17:00	
17:30	ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00				ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00			ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00			ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00			ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00			ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00			ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00		ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00		17:30	
18:00																									18:00
18:30																									18:30
19:00																									19:00
19:30	■定員制[45名] Group Blast 19:30-20:00 縄井遼太				◆無料登録制◆ 【ボディメイクサークル】 19:15-19:45 吉岡佳介 ※マシンジムにて実施			■定員制[45名] ZUMBA® 19:15-20:00 木村真由美			■定員制[36名] TOBIPPA 19:30-20:00 九鬼克成		◆無料登録制◆ 【ボディメイクサークル】 19:30-20:00 吉岡佳介			■定員制[45名] Group Groove 19:30-20:15 西前ゆかり			■定員制[45名] Group Groove 19:30-20:15 西前ゆかり		■定員制[45名] Group Groove 19:30-20:15 西前ゆかり		■定員制[45名] Group Groove 19:30-20:15 西前ゆかり		19:30
20:00	◆無料登録制◆ 【ウォーキングサークル】 20:00-20:30 吉岡佳介	■定員制[45名] Group Fight 20:15-21:00 縄井遼太		■定員制[10名] VOLTBOX 20:15-20:35 橋本 結南		■定員制[45名] トラディショナルヨーガ 20:15-20:55 伊藤朝賀		■定員制[10名] VOLTBOX 20:30-21:00 島田哲也	■定員制[45名] Group Centergy 20:30-21:00 橋本結南		■定員制[45名] Group Fight 20:30-21:15 楳田奈央		■定員制[45名] Group Fight 20:30-21:15 楳田奈央		■定員制[45名] Group Fight 20:30-21:15 楳田奈央		■定員制[45名] Group Fight 20:30-21:15 楳田奈央		20:00						
20:30				■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		20:30					
21:00																			21:00						
21:30	■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30	【参加型・LIVEレッスン】 田端店スタジオにて、 メガロスLEANBODY LIVE配信中のレッスンに ご参加いただけます。 会員の方は通常の予約で ご参加が可能です。		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30		21:30					
22:00																			22:00						
22:30																			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									【ジム利用時間】 23:10まで 【最終退館時間】 23:20			【ジム利用時間】 21:10まで 【最終退館時間】 21:20 ※24時間会員様は除く			●前回との変更クラス	●参加型・LIVEレッスン		23:00						

※LIVEレッスンの情報は、下記二次元コードより、ご確認をお願いいたします。

※参加型LIVEレッスンは、田端店で投影の際のみご予約が必要です。(他店舗での配信は、ご予約不可)

※祝日スケジュールは別途回覧いたします。※有料にてスタジオレンタル利用可能、お申込みの際はキャストまで

・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、入場順はごさいませ。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。

メガロス田端店ルフレスケジュール							
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
9:30						【定員8名】	9:30
10:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベアシック 山角菜穂子 10:30-11:15	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベアシック 田丸めぐみ 10:45-11:30	【定員8名】 デトックス ワークアウト 10:30-11:15 【定員5名】 スタジオA	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 10:45-11:30 RAN	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベアシック Makiko 10:30-11:30	【中道】 ホットヨーガ・ ウェストシェイブ 松村結菜 10:00-10:45	10:30
11:00	【定員5名】 Aスタジオ11:30-12:00 Gaze美尻マシュマロヒップ						11:00
11:30		【定員8名】	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 11:45-12:30 大里茉莉	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 12:00-12:45 RAN	オリジナル ホットピラティス RAN 11:45-12:45	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベアシック 松原由香 12:15-13:15	11:30
12:00	【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 山角菜穂子 11:45-12:30	ホットヨーガ・ ベアシック 田丸めぐみ 11:45-12:30	Reformer Pilates Total Basic 13:00-13:45 大里茉莉		Reformer Pilates Total Basic 13:15-14:00 RAN		12:00
12:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:00-13:45 桜井美里	【定員5名】 スタジオB Gaze美脚 13:20-13:50	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:00-13:45 大里茉莉	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:15-14:00 RAN			12:30
13:00							13:00
13:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:00-14:45 桜井美里	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 桜井美里					13:30
14:00				デトックス ワークアウト 井上編代 13:40-14:25			14:00
14:30						【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:30-15:15 伴野有沙	14:30
15:00			【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 15:00-15:45 松平晶子	Reformer Pilates Total Basic 15:00-15:45 大里茉莉			15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30						【定員8名】 ホットヨーガ・ ベアシック 16:30-17:30 川谷幸子	16:30
17:00					ホットヨーガ・ アドバンス 宮崎敦子 17:00-18:00		17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 伊藤 朝賀					19:00
19:30	【定員8名】 ホットヨーガ・リセット 冷えむくみ 19:30-20:15 房枝		【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 19:45-20:30 川谷 幸子	【定員8名】 ホットスタイルピラティス 19:30-20:15 奥田 由里子			19:30
20:00		【定員8名】 ホットヨーガ・ アドバンス 勝野 紅香 20:30-30: 21:30					20:00
20:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 20:45-21:30 微笑 いずみ	【定員5名】 Aスタジオ VOLTBOX 20:50-21:10	【定員8名】 ホットヨーガ・ アドバンス 川谷幸子 20:45-21:30	【定員5名】 Aスタジオ VOLTBOX 20:55-21:15			20:30
21:00					□45分 Total Basic マシンピラティスの「基本の動き」を 上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き ※こちらのクラスは締め付け靴下の着用が必須		21:00
21:30					□45分 Hip & Legs マシンピラティスで お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム ※こちらのクラスは締め付け靴下の着用が必須		21:30
22:00					□ホットヨーガレッスン 38度 中温34度 温度65% ベアシック：強度★★★ アドバンス：強度★★		22:00
22:30					□A.Bスタジオオレッション シューズが必要なプログラムは、シューズマークあり		22:30
23:00							23:00

注意点	担当インストラクターの都合により、急な休講・代行・代替の可能性がございます。HP、専用アプリ、メールなどをご覧ください。 ホットヨーガ受講の際、1リットル以上の水分とタオルをご持参ください。レンタルタオルご利用の際は、別途ご料金をいただきます。 スタジオレッスン参加時には内履きをご持参ください。（お履き物を履いて館内の移動をお願いいたします。） 全てのレッスンは、3週間先の同時刻に終了するレッスンより公開します。 マシンピラティスご予約時は、必ずピラティス靴下をご持参ください。 体調不良を感じた際は、直ちに担当インストラクター、スタッフにお申し出ください。 事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き一切の責任を負いかねます。 【祝日のレッスン時間変更について】 ①19：00台に開始のクラスは、一律で1時間早く実施させていただきます。 ②20：00台以降のクラスは、休講とさせていただきます。
-----	--

予約方法	・ルフレ専用スタジオ予約システムにてご予約をお願いします。※電話予約不可 ・ご予約は、1日1回ルフレレッスンが受講できます。 ・全てのレッスンは、21日前のレッスン終了時刻と同時刻に予約公開 ・レッスンを一つ消化毎に次のご予約が可能です。 ・レッスン開始5分前までご予約が可能です。レッスン開始30分前までキャンセル可能です。 ・キャンセル待ちご登録の場合は、キャンセル発生後ご登録のメールに送信します。 ・無断キャンセルが多い場合は今後のご予約が出来なくなる恐れがあります。 ・レッスン開始10分前には入場となりますので、室内履きをお履きの上、4階スタジオ前でお待ちください。 ・レッスンの途中入退場はご遠慮いただいております。
届出方法	WEB(まいMegaネット) フロント
届出期限・ルール	1ヶ月レッスンを休むことができる制度です。 手続きは、休会希望月の前月度最終レッスン日までとなります。 休会料1ヶ月2,420円(税込)
休会	WEB(まいMegaネット) フロント
退会	WEB(まいMegaネット) フロント

会員種別	税抜金額 (税込金額)	利用方法・条件等
ルフレ	13,800円 (15,180円)	女性専用会員種別。 1日1回月間の受講回数制限なくルフレレッスンが受講でき、レッスン受講前後1時間はロッカー、スパの利用可。同時予約可能数は8回。
ルフレ U-39	12,200円 (13,420円)	U-39は39歳以下、U-29は29歳以下の方が対象。
ルフレ U-29	11,200円 (12,320円)	
ルフレ ジム&スパ	15,300円 (16,830円)	女性専用会員種別。 1日1回月間の受講回数制限なくルフレレッスンが受講でき、レッスン受講日に関わらずマシンジムエリア、ロッカー、スパの利用可。同時予約可能数は8回。
ルフレ ジム&スパ U-39	13,700円 (15,070円)	U-39は39歳以下、U-29は29歳以下の方が対象。
ルフレ ジム&スパ U-29	12,700円 (13,970円)	
ルフレ4	10,800円 (11,880円)	女性専用会員種別。 1日1回月4回のルフレレッスンが受講でき、レッスン受講前後1時間はロッカー、スパの利用可。同時予約可能数は4回。
ルフレ4 U-39	9,200円 (10,120円)	U-39は39歳以下、U-29は29歳以下の方が対象。
ルフレ4 U-29	8,200円 (9,020円)	
ルフレ4 ジム&スパ	12,300円 (13,530円)	女性専用会員種別。 1日1回月4回のルフレレッスンが受講でき、レッスン受講日に関わらずマシンジムエリア、ロッカー、スパの利用可。同時予約可能数は4回。
ルフレ4 ジム&スパ U-39	10,700円 (11,770円)	U-39は39歳以下、U-29は29歳以下の方が対象。
ルフレ4 ジム&スパ U-29	9,700円 (10,670円)	

併学割引	2つ以上の会員種別を併学される場合、月会費が825円(税込)割引されます。 ※一部対象外の会員種別あり
------	--

手続き受付時間	月～木曜 11:00～20:00 土・日・祝 10:00～18:00 ※毎週金曜、夏期・年末年始 休館	通常営業時間	月～木曜 9:30～23:20 土曜 9:30～21:20 日曜・祝日 9:30～20:20
---------	---	--------	--