

メガロスLEAN BODY

—オンラインLIVEレッスン—

メガロス田端

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

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！

2026/2 メガロス田端スケジュール

| | | | | | | | | | | | | 店舗情報（通常） | | | | 9:30 | | |
|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-----------|-----------|-----------------------|-----------|-----------|-----------------------|------|
| 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | 9:30 | |
| 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 |
| ■定員制[45名] | ■定員制[45名] | 別途、ルフレスケジユールをご確認ください。 | ■定員制[45名] | ■定員制[45名] | 別途、ルフレスケジユールをご確認ください。 | ■定員制[45名] | ■定員制[45名] | 別途、ルフレスケジユールをご確認ください。 | ■定員制[45名] | ■定員制[45名] | 別途、ルフレスケジユールをご確認ください。 | ■定員制[45名] | ■定員制[45名] | 別途、ルフレスケジユールをご確認ください。 | ■定員制[45名] | ■定員制[45名] | 別途、ルフレスケジユールをご確認ください。 | 9:30 |
| 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00 | ■定員制[45名] 太極拳 10:25-11:10 河原佳久 ■女性限定 定員制[40名] Gaze美尻マシュマロヒップ 11:30-12:00 高橋裕美 ■定員制[45名] ウォーカリズム 12:15-13:00 清水薫 ●有料スクール● シニア向け有料スクール REBORNS SCHOOL 13:15-14:15 キャスト 【映像】 Group Groove 14:30-15:00 【映像】 Group Fight 15:15-15:45 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 (シニアクラス) 17:00-18:00 ■定員制[45名] Group Blast 19:30-20:00 九島 克成 ■定員制[45名] Group Fight 20:30-21:05 鵜井選太 ■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30 ZUMBA® 倉持七海 【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 ご参加が可能でございます。 | ■定員制[45名] エンジョイエアロ 10:25-11:05 松原恵子 ■定員制[45名] パワーヨーガ 11:00-11:30 金杉智哉 ■定員制[45名] エンジョイエアロ 11:30-12:00 町田千登勢 ■定員制[45名] やさしいピラティス 11:45-12:20 町田千登勢 ■定員制[10名] VOLTB0X 12:40-13:00 橋本 純南 ■定員制[45名] Group Centergy 12:20-13:05 高橋裕美 ■定員制[45名] Group Fight 13:50-14:20 鵜井選太 ■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 YOGA 45 13:30-14:15 asami ■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 PILATES 45 14:30-15:15 asami ■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 RYUJI 14:55-15:10 松本真実 ■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 Group Fight 15:00-15:45 RYUJI ■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 YOGA 60 15:35-16:35 【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 ご参加が可能でございます。 | ■定員制[45名] 太極拳 10:15-11:00 鈴木純子 ■定員制[45名] 女性限定 定員制[40名] TOBIIPPA 12:05-12:25 大崎めぐみ ■定員制[36名] Group Power 12:00-12:30 荒井妙子 ■定員制[45名] Group Blast 12:40-13:25 鈴木友梨 ■定員制[45名] 【参加型・LIVEレッスン】 YOGA 45 13:30-14:15 asami ■定員制[45名] Group Groove 14:10-14:30 RYUJI ■定員制[45名] 【参加型・LIVEレッスン】 REBORNS SCHOOL 13:40-14:40 キャスト ■定員制[45名] フリースタイル 14:10-14:55 阿部晃司 ■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 PILATES 45 14:30-15:15 asami ■定員制[45名] 【参加型・LIVEレッスン】 REBORNS Start 14:55-15:10 【参加型・LIVEレッスン】 Group Fight 15:00-15:45 RYUJI ■定員制[45名] 【参加型・LIVEレッスン】 YOGA 60 15:35-16:35 【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 ご参加が可能でございます。 | ■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] 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 ■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 10:40-11:25 渡辺美佐子 ■定員制[36名] TOBIIPPA 11:40-12:10 鈴木友梨 ■定員制[45名] Group Power 12:00-12:30 荒井妙子 ■定員制[45名] Group Blast 12:40-13:25 鈴木友梨 ■定員制[45名] 【映像】Group Groove 13:15-13:30 ●有料スクール● ■定員制[45名] Group Groove 14:20-14:40 DAISUKE ■定員制[45名] アドバンスエアロ 12:10-12:55 天木裕次郎 体験不可クラス ■定員制[45名] Group Fight 12:30-13:00 鈴木奈央 ■定員制[45名] リトモス 13:15-14:00 飯沼よしみ ■定員制[45名] 【映像】Group Groove 13:15-13:30 ●有料スクール● ■定員制[45名] Group Groove 14:20-14:40 DAISUKE ■定員制[45名] アドバンスエアロ 14:10-15:00 阿部晃司 ■定員制[45名] Group Blast 13:15-14:00 鈴木奈央 ■定員制[45名] フリースタイル 短期スクール 13:55-14:55 DAISUKE ■定員制[45名] Group Power 14:20-15:05 荒井妙子 ■定員制[36名] 【ランニングサークル】 15:15-15:45 橋本純南 ■定員制[45名] 【ランニングサークル】 15:00-15:30 星風矢 ■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 フリースタイルSTAGE60 16:30-17:30 松本真実 ■定員制[45名] 【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 ご参加が可能でございます。 | ■定員制[45名] ミライクスクール 8:00-9:00 9:00-10:00 ■定員制[45名] トライシヨナルヨガ 10:20-11:00 MARIKO 体験不可クラス ■定員制[45名] ラディショナルヨガ 11:20-11:50 西内やすい ■定員制[21名] パーキングステップ 10:15-11:00 松原由香 ■定員制[21名] エントリエイロ 11:15-11:45 高井景介 ■定員制[21名] VOLTB0X 12:05-12:25 地本結納 ■定員制[10名] パレエ30(セーターレッスン) 12:00-12:30 高井景介 ●有料スクール● ■定員制[45名] Group Fight 13:00-13:30 鈴木奈央 ■定員制[45名] Group Blast 13:50-14:35 鈴木奈央 ■定員制[45名] Group Power 15:00-15:30 星風矢 ■定員制[30名] 【参加型・LIVEレッスン】 フリースタイルSTAGE60 16:30-17:30 松本真実 ■定員制[45名] 【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 ご参加が可能でございます。 | ■定員制[45名] ミライクスクール 8:00-9:00 9:00-10:00 ■定員制[45名] トライシヨナルヨガ 10:20-11:00 MARIKO 体験不可クラス ■定員制[45名] ラディショナルヨガ 11:20-11:50 西内やすい ■定員制[21名] パーキングステップ 10:15-11:00 松原由香 ■定員制[21名] エントリエイロ 11:15-11:45 高井景介 ■定員制[21名] VOLTB0X 12:05-12:25 地本結納 ■定員制[10名] パレエ30(セーターレッスン) 12:00-12:30 高井景介 ●有料スクール● ■定員制[45名] Group Fight 13:00-13:30 鈴木奈央 ■定員制[45名] Group Blast 13:50-14:35 鈴木奈央 ■定員制[45名] Group Power 15:00-15:30 星風矢 ■定員制[30名] 【参加型・ | | | | | | | |

2026.2月 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 | | | | | 9:30 | |
| 10:30 | 【定員8名】 ホットヨガ・ ベーシック 山角菜穂子 10:30-11:15 | | | | 【定員8名】 【中温】 ホットヨガ・ ウェストシェイプ 松村繪葉 10:00-10:45 | |
| 11:00 | | 【定員8名】 ホットヨガ・ ベーシック 田丸みくみ 10:45-11:30 | | 【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 10:45-11:30 RAN | 【定員8名】 ホットヨガ・ ベーシック Makiko 10:30-11:30 | 9:30 |
| 12:00 | 【定員5名】 スタジオA 11:30-12:00 Gaze美房マロヒップ | 【定員8名】 ホットヨガ・ ベーシック 山角菜穂子 11:45-12:30 | 【定員5名】 Infinity flow 11:15-11:45 | 【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 12:10-12:55 牛飼千夏 | 【定員8名】 オリジナル ホットピラティス RAN 11:45-12:45 | 10:30 |
| 12:30 | | | | 【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:10-13:55 牛飼千夏 | 【定員8名】 ホットヨガ・ ベーシック 松原由香 12:15-13:15 | 11:00 |
| 13:00 | 【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 桜井美里 | | | | | 12:00 |
| 13:30 | | 【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:10-13:55 牛飼千夏 | 【定員8名】 デトックス ワークアウト 井上菊代 13:40-14:25 | 【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:30-15:15 瀧本清香 | | 12:30 |
| 14:00 | | | | | | 13:00 |
| 14:30 | 【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 桜井美里 | | | | | 13:30 |
| 15:00 | 【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:45-15:30 桜井美里 | | | | | 14:00 |
| 15:30 | | | | | | 14:30 |
| 16:00 | | | | | | 15:00 |
| 16:30 | | | | | | 15:30 |
| 17:00 | | | | | | 16:00 |
| 17:30 | | | | | | 16:30 |
| 18:00 | | | | | | 17:00 |
| 18:30 | | | | | | 17:30 |
| 19:00 | 【定員8名】 Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 伊藤 朝貴 | 【定員8名】 ホットヨガ・ ベーシック 宮崎美子 17:00-18:00 | | | | 18:00 |
| 19:30 | ホットヨガ・ベーシック 19:15-20:15 房枝 | 【定員8名】 ホットヨガベーシック 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 | | | 18:30 |
| 20:00 | | | | | | 19:00 |
| 20:30 | | | | | | 19:30 |
| 21:00 | 【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 21:00-21:45 微笑 いづみ | 【定員8名】 ホットヨガ・ アドバンス 勝野 紅音 20:30-21:30 | 【定員2名】 スタジオA VOLTOBOX 20:45-21:15 | | | 20:00 |
| 21:30 | | | | | | 20:30 |
| 22:00 | | | | | | 21:00 |
| 22:30 | | | | | | 21:30 |
| 23:00 | | | | | | 22:00 |
| | | | | | | 22:30 |
| | | | | | | 23:00 |

□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
※こちらのクラスは消し止め付き靴下の着用が必須

□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動きかけるプログラム
※こちらのクラスは消し止め付き靴下の着用が必須

□A.Bスタジオレッスン
シューズが必要なプログラムは、シュースマークあり

| | |
|-----|---|
| 注意点 | <p>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。(ホットヨガご利用の場合のみタオルレンタル無料でいただけます。その他ご利用用途の場合は有料となります。オプションレンタルをご利用ください。)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【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。</p> |
| | |

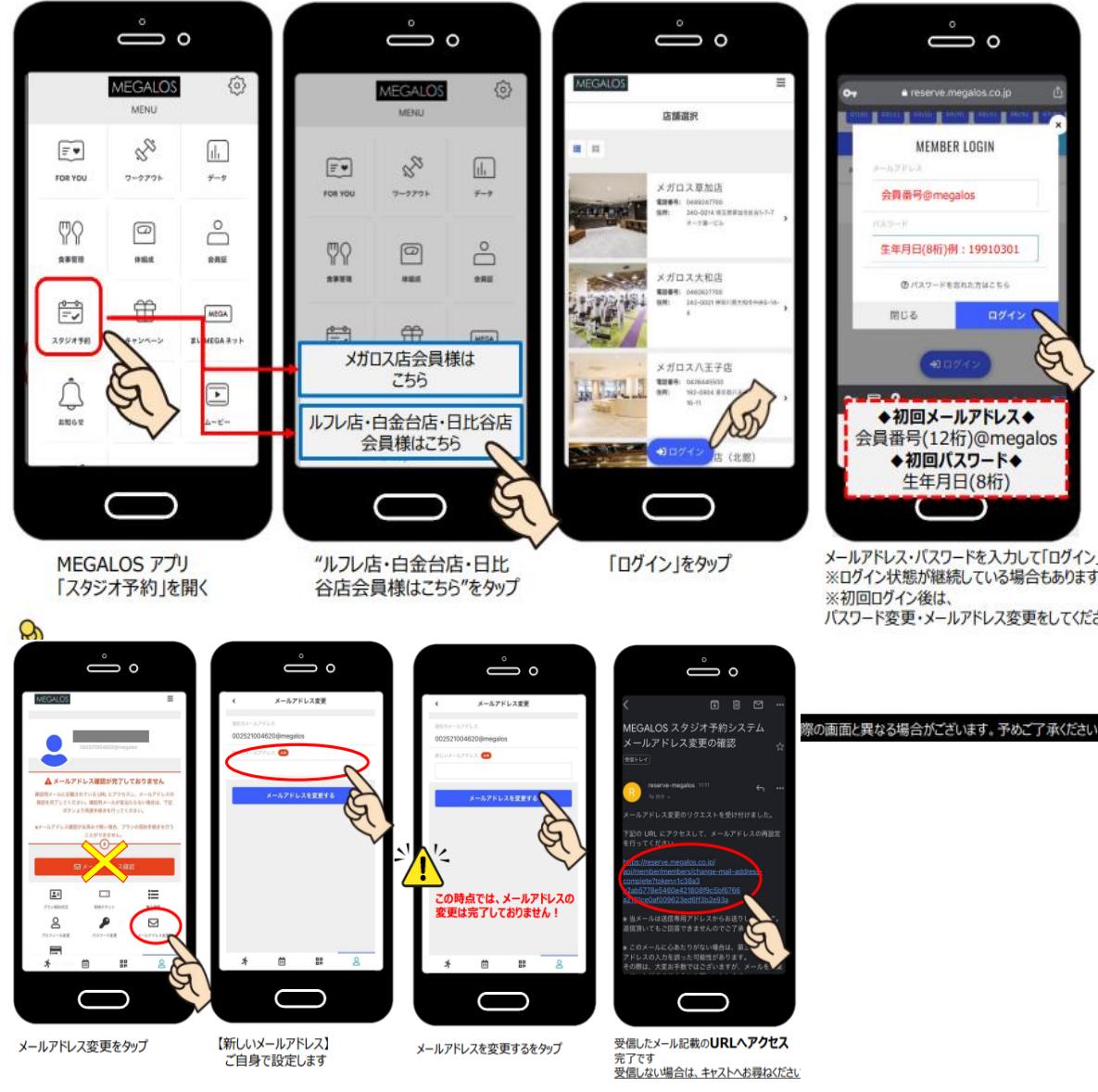
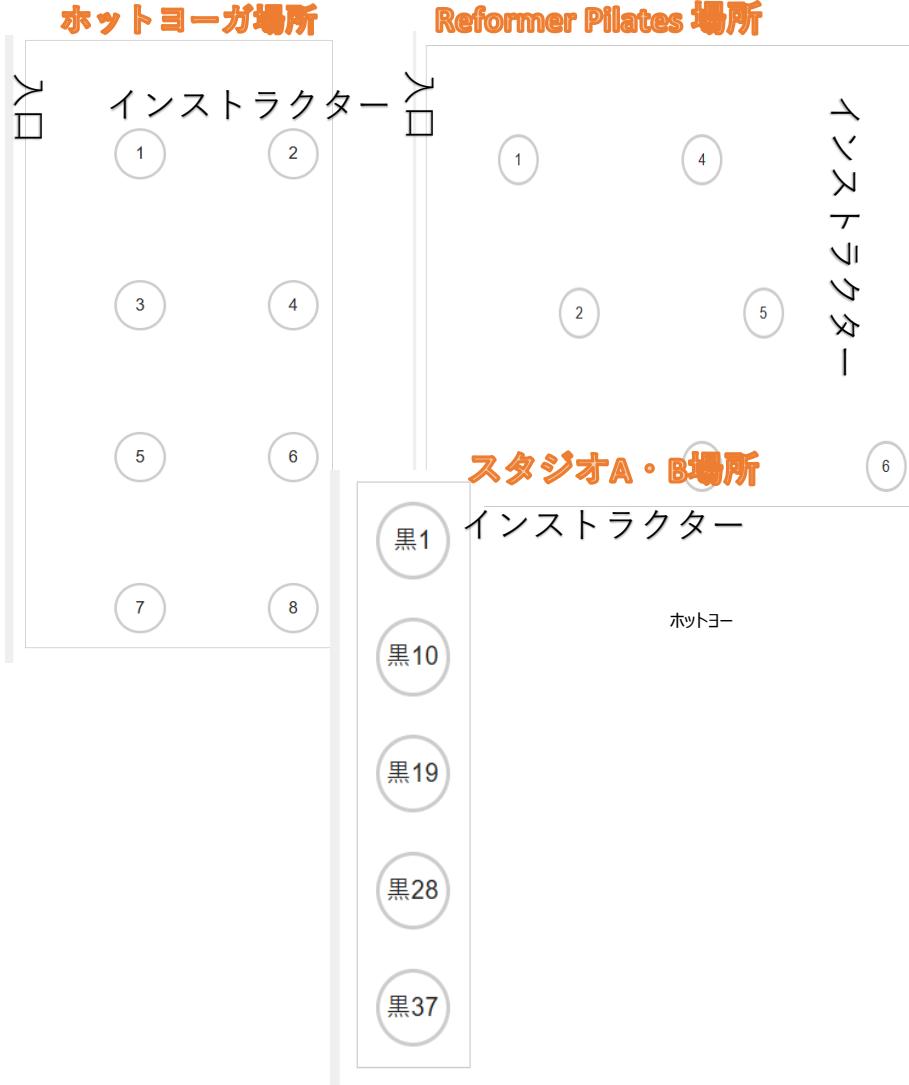
| | |
|------|---|
| 予約方法 | <ul style="list-style-type: none"> ・ルフレ専用スタジオ予約システムにてご予約お願いします。※電話予約不可 ・ご予約は1日1回ルフレッスンが受講できます。 ・全てのレッスンは、21日前のレッスン終了時刻と同時に予約公開 ・レッスンを一つ消化毎に次のご予約が可能です。 ・レッスン開始5分前までご予約が可能です。レッスン開始30分前までキャンセル可能です。 ・キャンセル待ちご登録の場合は、キャンセル発生後ご登録のメールに送信します。 ・無断キャンセルが多い場合は今後のご予約が出来なくなる恐れがあります。 ・レッスン開始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 | 届出期限・ルール |
|------|------------------------|
| 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。U-39は39歳以下、U-29は29歳以下の方が対象。 |
| ルフレ U-39 | 12,200円 (13,420円) | |
| 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。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-39 | 13,700円 (15,070円) | |
| 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4回のルフ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。U-39は39歳以下、U-29は29歳以下の方が対象。 |
| ルフレ4 U-39 | 9,200円 (10,120円) | |
| 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4回のルフ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。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-39 | 10,700円 (11,770円) | |
| ルフレ4 ジム&スパ U-29 | 9,700円 (10,670円) | |
| プラチナ | 入会金10,000円/ (11,000円) | メガロスルフレ各店舗をご利用いただける会員種別。 1日参加回数制限なし、最大予約4枠ルフレッスン |
| 24プラチナ | 入会金10,000円/ (11,000円) | スタジオレッスンは、最大12枠同時予約可能。 ルフレスタジオ・マシンジムエリア・スタジオ・プール・スパ利用可 |
| 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 |
| | 月曜～木曜 11:00～20:00 土曜 9:30～21:20 日曜・祝日 9:30～20:20 | |

スタジオご予約時の注意点

※末端の受信設定（迷惑メール設定）をご確認ください。
parently@reserve?_mgalns.co.jpが受信できるように設定をお願いします。



【確定版】2026年2月・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 | | | | | フリー遊泳日 | | | | |
|-------|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|
| | 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

キッズスクールのみ開講

キッズスクール キッズパーソナル60 のみ開講



MEGALOS.TABATA

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

2/5(木)、2/15(日)、2/25(水)

3/5(木)、3/15(日)、3/25(水)

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 バタフライ 偶数月 平泳ぎ

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

phins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（第1・第3木曜日）

2月：5日(木)・19日(木) 10:00 - 10:40

3月：5日(木)・19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。

詳細はキャストへご確認ください。

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、