

2026.7月 メガロス田端店ルプレスケジュール

	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] ホットヨーガ・ ベアシック 10:30-11:15 山角菜穂子	[定員8名] ホットヨーガ・ ベアシック 10:45-11:30 田丸めぐみ	[定員8名] テトックス ワークアウト 10:30-11:15 丹 薫一	[定員6名] Reformer Pilates Total Advance 10:45-11:30 RAN	[定員8名] ホットヨーガ・ ベアシック 10:30-11:30 Makiko	[定員8名] 【中道】 ホットヨーガ・ ウェストシェイブ 松村繪葉 10:00-10:45	10:30
11:00	[定員5名] スタジオA11:30-12:00 Gaze美尻マッシュマロヒップ	[定員8名] ホットヨーガ・ ベアシック 11:45-12:30 田丸めぐみ	[定員6名] Reformer Pilates Total Basic 12:10-12:55 牛岡千夏	[定員6名] Reformer Pilates Total Basic 11:45-12:30 RAN	[定員8名] オリジナル ホットピラティス 11:45-12:45 RAN	[定員8名]	11:00
12:00	[中道][定員8名] ホットヨーガ・ベアシック 11:45-12:30 山角菜穂子	[定員8名] ホットヨーガ・ ベアシック 11:45-12:30 田丸めぐみ	[定員6名] Reformer Pilates Hip & Legs 13:10-13:55 牛岡千夏	[定員8名] テトックス ワークアウト 13:40-14:25 井上菊代	[定員6名] Reformer Pilates Total Basic 13:15-14:00 RAN	[定員8名] ホットヨーガ・ ベアシック 12:15-13:15 松原由香	12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	[定員6名] Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 櫻井美里	[定員6名] Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 櫻井美里					13:30
14:00							14:00
14:30	[定員6名] Reformer Pilates Total Advance 14:45-15:30 櫻井美里						14:30
15:00							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					[定員8名] ホットヨーガ・ ベアシック 17:00-18:00 宮嶋敬子		17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	[定員8名]	[定員6名] Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 伊藤朝賀	[定員8名] ホットヨーガ・ベアシック 19:45-20:30 川谷幸子				19:00
19:30	ホットヨーガ・ベアシック 19:15-20:15 房枝						19:30
20:00		Reformer Pilates Total Advance 20:00-20:45 櫻井美里					20:00
20:30			[定員8名]				20:30
21:00		Reformer Pilates Total Basic 21:00-21:45 櫻井美里	ホットヨーガ・ アドバンス 20:45-21:30 川谷幸子	[定員2名] スタジオA 20:55-21:15 VOLTBOX			21:00
21:30					□45分 Total Basic マシンプラティスの『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 ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須		21:30
22:00					□45分 Total Advance マシンプラティスの『応用の動き』を 上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須		22:00
22:30					□45分 Hip & Legs マシンプラティスで お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須		22:30
23:00					□ホットヨーガ・ウェストシェイブ 30分 中道30分 65% ベアシック・強度★★★ アドバンス・強度★★★ □A.Bスタジオレッスン シューズが必要なプログラムは、シューズマークあり		23:00

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

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。

※現在配信中の網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、ぜひご利用ください！