

2026/8 メガロス田端スケジュール

	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										●有料スクール●			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			ミライクスクール 8:00-9:00 9:00-10:00		9:30
10:00	■定員制【45名】	■定員制【45名】	別 途、 ル フ レ ス ケ ジ ュ ー ル を ご 確 認 く だ さ い。		ベビーミライク スクール 9:45-10:30	別 途、 ル フ レ ス ケ ジ ュ 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 ュ ー ル を ご 確 認 く だ さ い。	■定員制【45名】	ベビーミライク スクール 9:45-10:30	別 途、 ル フ レ ス ケ ジ ュ 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 ュ 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 ュ ー ル を ご 確 認 く だ さ い。	10:00
10:30	本権拳 10:25-11:10 河原佳久	エンジョイエアロ 10:25-11:05 松原恵子		■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】		RAN BOX 10:15-11:00 RAN	■定員制【45名】		■定員制【45名】	■定員制【45名】		10:30
11:00		■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】		11:00
11:30	■女性限定 定員制【40名】 Gaze美尻マシマロビップ 11:30-12:00 高橋裕美	エンジョイステップ 11:20-12:00 松原恵子		■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】		11:30
12:00	■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】		12:00
12:30	ヴォーカリズム 12:15-13:00 清水薫	Group Centery 12:20-13:05 高橋裕美		■定員制【10名】	■定員制【45名】		■定員制【10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】		12:30
13:00	●有料スクール●	■定員制【45名】		■定員制【10名】	■定員制【45名】		■定員制【10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】		13:00
13:30	シニア向け有料スクール REBORNS SCHOOL 13:15-14:15 キャスト	■定員制【45名】		■定員制【30名】	■定員制【45名】		■定員制【30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【45名】		■定員制【30名】	■定員制【45名】		■定員制【30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			【参加型・LIVEレッスン】 YOGA 45 13:30-14:15 asami	■定員制【45名】		【参加型・LIVEレッスン】 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】		14:30
15:00				■定員制【30名】	■定員制【45名】		■定員制【30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】		15:00
15:30	【映像】 Group Fight 15:15-15:45			■定員制【30名】	■定員制【45名】		■定員制【30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】		15:30
16:00				【映像】 Group Centery 15:35-16:35	■定員制【45名】		【参加型・LIVEレッスン】 15:00-15:45 Group Fight RYUJI	■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】		16:00
16:30		ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00		■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】		16:30
17:00		ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00		■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】		17:00
17:30				■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】		17:30
18:00				■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】		18:00
18:30	予約はこちら 			■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】		18:30
19:00				■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】		19:00
19:30		■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】		19:30
20:00	【有料】 19:30-20:30 ビッカルボール貸出	■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】		20:00
20:30		■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】		20:30
21:00		■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】		21:00
21:30				■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】		21:30
22:00				■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】		22:00
22:30				■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】		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			■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】		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。

2026.8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						【定員8名】	9:30
10:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 10:30-11:15 山角菜穂子	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 10:45-11:30 田丸めぐみ	【定員8名】 デトックス 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・ ベーシック 10:30-11:30 Makiko	【中道】 ホットヨーガ・ ウェストシェイプ 松村結風 10:00-10:45	10:30
11:00	【定員5名】 スタジオA11:30-12:00 Gaze美咲マシュマロヒップ	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 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			11:00
11:30	【中道】【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:45-12:30 山角菜穂子				【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】 ホットヨーガ・ ベーシック 12:15-13:15 松原由香	11:30
12:00							12:00
12:30			【定員6名】 Reformer Pilates Hip & Legs 13:10-13:55 牛岡千夏		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:15-14:00 RAN		12:30
13:00	【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		【定員8名】 デトックス ワークアウト 13:40-14:25 井上菊代			13:00
13:30							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・ ベーシック 16:30-17:30 川谷幸子	16:30
17:00					【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 17:00-18:00 宮嶋敦子		17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 19:15-20:15 房枝	【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・ベーシック 19:45-20:30 川谷幸子				19:00
19:30							19:30
20:00		Reformer Pilates Total Advance 20:00-20:45 櫻井美里					20:00
20:30			【定員8名】 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			20:30
21:00		Reformer Pilates Total Basic 21:00-21:45 櫻井美里				□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	21:00
21:30						□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	21:30
22:00						□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	22:00
22:30						□ホットヨーガレッスン 38度 中道34度 湿度65% ベーシック：強度★★★ アドバンス：強度★★	22:30
23:00						□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

2026年8月・9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

12345

火曜日

12345

水曜日

12345

木曜日

12345

金曜日

12345

土曜日

12345

日曜日

12345

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

8/5(水)、8/25(火)

9/5(土)、9/15(火)

※8/12(水)～8/15(土)夏季休館日

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】

■各アクアピクスの定員は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。

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

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

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。また酒気帯り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。

キッズスクールのみ開講

キッズスクールのみ開講

キッズスクールのみ開講

キッズスクールのみ開講

↓メガロス田端 公式SNSはコチラ↓

MEGALOS_TABATA

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

【9:30 OPEN】

アクアダンス30
9:50-10:20
藤野 智秋

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

森隆弘スケー
ル
(有料イベ
ント)
12:00-
13:00

パーソナル30
(有料)
久保田

パーソナル30
(有料)
喜多見

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

パーソナル30
(有料)
喜多見

パーソナル30
(有料)
廣畑

準備 14:45-

キッズスイミング
(キッズ)
15:00-16:00

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2)
17:00-18:00

キッズスイミング
(ジュニア3)
18:00-19:00

パーソナル30
(有料)
成田

パーソナル30
(有料)
久保田

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

準備 20:25-

スイムトレーニング30
20:25-20:55
成田

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

フィンスイム
21:00-21:20
瀬本

マスターズ
サークル
(有料)
21:00-22:00
横山

【プール：22:50 CLOSE】
【施 設：23:20 CLOSE】

Quick Program 8月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
12:50	腰痛ケア 12:50-13:00	首・肩こりケア 12:50-13:00	かんたんストレッチ 12:50-13:00	下半身ケア 12:50-13:00		
13:50	首・肩こりケア 13:50-14:00	ダイナミックストレッチ 13:50-14:00	下半身ケア 13:50-14:00	首・肩こりケア 13:50-14:00		
14:50						
15:50						
16:50						
17:50						
18:50						
19:50	ダイナミックストレッチ 19:50-20:00	腰痛ケア 19:50-20:00	首・肩こりケア 19:50-20:00	ダイナミックストレッチ 19:50-220:00		
20:50	腰痛ケア 20:50-21:00	首・肩こりケア 20:50-21:00	かんたんストレッチ 20:50-21:00	下半身ケア 20:50-21:00		

<QuickProgram詳細>

実施場所：3階マシンジム内ギャラリーエリア

参加受付：予約不要 レッスン開始時刻までにマットを敷いてお待ちください。

定員：8名

備考：・祝日の実施はありません

