

2026/9 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]	エンジョイエアロ 10:50-11:20 金杉智哉		■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[21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[36名]	■定員制[30名]		■定員制[45名]	■定員制[45名]		■定員制[45名]	■定員制[21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[21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[36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[30名]	■定員制[45名]		■定員制[36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[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				【参加型・LIVEレッスン】 YOGA 45 13:30-14:15 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]		14:00
14:30				■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]		■定員制[45名]	■定員制[45名]		14:30
15:00	【映像】 Group Groove 14:30-15:00			【参加型・LIVEレッスン】 PILATES 45 14:30-15:15 asami			■定員制[30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[45名]			■定員制[45名]			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。	【映像】 Group Centery 15:35-16:35			■定員制[30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				ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00		ミライクダンス 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		ミライクダンス 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 (ジュニアクラス) 16:00-17:00			ミライク スクール (ジュニアクラス) 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		ミライクラン 17:00-18:00	ミライク スクール (キッズクラス) 17:00-18:00		ミライクラン 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	予約はこちら 																		18:30
19:00																			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[10名]	◆無料登録制◆		■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[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]		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[30名]	■定員制[45名]														21:30
22:00				【参加型・LIVEレッスン】 Group Fight 21:30-22:15 RYUJI	【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。		【LIVEレッスン】 MOSSA 60 21:30-22:30			9/3、17 ⇒Group Fight45 9/10、24 ⇒Group Blast45									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									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。
・体調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。

2026.9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						【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】 デトックス ワークアウト 10:30-11:15 丹 恵一		【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 10:30-11:30 Makiko	【中温】 ホットヨーガ・ウェストシェイプ 松村絵葉 10:00-10:45	10:30
11:00		【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6名】 Reformer Pilates Total Advance 10:45-11:30 RAN			11:00
11:30	【定員5名】 スタジオA11:30-12:00 Gaze美尻マシュマロヒップ						11:30
12:00	【中温】【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:45-12:30 山角菜穂子	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 牛島千夏	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 11:45-12:30 RAN	オリジナル ホットピラティス 11:45-12:45 RAN	【定員8名】	12:00
12:30						ホットヨーガ・ベーシック 12:15-13:15 松原由香	12:30
13:00			【定員6名】 Reformer Pilates Hip & Legs 13:10-13:55 牛島千夏		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:15-14:00 RAN		13:00
13:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 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			13:30
14:00		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 櫻井美里					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・ベーシック 19:15-20:15 房枝		【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 19:45-20:30 川谷幸子				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			ホットヨーガ・アドバンス 川谷幸子 20:45-21:30	【定員2名】 スタジオA 20:55-21:15 VOLTBOX			21:00
21:30		Reformer Pilates Total Basic 21:00-21:45 櫻井美里			☐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 マシンピラティスの『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 ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須		22:30
23:00					☐ホットヨーガレッスン 38度 中温34度 湿度65% ベーシック：強度★★★ アドバンス：強度★★		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		

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					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】					キッズスクール のみ開講					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 丹司 稜					アクアシェイプ30 9:50-10:20 坂口 典子					ゆづり歩行 10：00-10：20 増田										10:00	キッズスイミング 8:00～12:00					キッズスイミング 8:00～11:00																			
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 廣畑					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					クロール/背泳ぎ 入門▽ 10：30-10：50 増田										10:30																									
11:00																準備 10:50-										11:00																									
11:30																キッズスイミング体験会 8月：開講なし 9月：3・10・24 11：00～12：00										11:30																									
12:00	森陸弘スケー ル (有料イベン ト) 12:00- 13:00	パーソナル30 (有料) 久保田				スイムトレーニング30 12:30-13:00 喜多見					フィンスイム 12:10-12:30 廣畑					パーソナル30 (有料) 廣畑										12:00	スイムトレーニング30 12:10～12:40 横山					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																			
12:30		パーソナル30 (有料) 喜多見														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					スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00 初・中級 廣畑 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 廣畑										13:00	スイム スクール (有料) 12:45 -13:45 中・上級 澁本	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	キッズスクール イベント							スイム スクール (有料) 13:00 -14:00 初・中級▽ 成田														
13:30																										13:30																									
14:00	準備 14:45-					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-				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	キッズスイミング (キッズ) 14：00～15：00					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																																													
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											15:00	マスターズ サークル (有料) 15:00-16:00 横山																							
15:30																15:30																																			
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											16:00	キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00																							
16:30																16:30																																			
17:00																17:00																																			
17:30																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											18:00	キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00																							
18:30																18:30																																			
19:00																19:00																																			
19:30																19:30																																			
20:00	パーソナル30 (有料) 成田	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				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					スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初級 澁本 中級 成田 上級 横山										20:00	【プール：19:50 CLOSE】 【施 設：20:20 CLOSE】					【プール：20:50 CLOSE】 【施 設：21:20 CLOSE】																			
20:30	パーソナル30 (有料) 久保田															20:30																																			
21:00	21:00																																																		
21:30	21:30																																																		
22:00	【プール：22:50 CLOSE】					スイムトレーニング30 21:00-21:30 成田					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 澁本										22:00																									
22:30																22:30																																			
23:00																23:00																																			
【プール：22:50 CLOSE】 【施 設：23:20 CLOSE】																																																			

↓メガロス田端 公式SNSはこちら↓



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

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

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、ぜひご利用ください！