

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  |                                                        |                                          | 別途、<br>ルフレ<br>スケジュー<br>ルをご確認<br>ください。 |                                                       |                                                                                                         | 別途、<br>ルフレ<br>スケジュー<br>ルをご確認<br>ください。 |                                            |                                     | 別途、<br>ルフレ<br>スケジュー<br>ルをご確認<br>ください。 | ●有料スクール●                                              |                                          | 別途、<br>ルフレ<br>スケジュー<br>ルをご確認<br>ください。 | ベビーミライク<br>スクール<br>9:00-9:45        | ミライクスクール<br>8:00-9:00<br>9:00-10:00                  | 別途、<br>ルフレ<br>スケジュー<br>ルをご確認<br>ください。 | ミライクスクール<br>8:00-9:00<br>9:00-10:00                                                                    | 別途、<br>ルフレ<br>スケジュー<br>ルをご確認<br>ください。    | 9:30      |                               |           |           |                                     |                                        |       |
| 10:00 | ■定員制【45名】                                              | ■定員制【45名】                                |                                       |                                                       | ベビーミライク<br>スクール<br>9:45～10:30                                                                           |                                       |                                            | ■定員制【45名】                           |                                       | ■定員制【45名】                                             |                                          |                                       | ■定員制【45名】                           | ベビーミライク<br>スクール<br>9:45～10:30                        |                                       |                                                                                                        |                                          | ■定員制【45名】 | ■定員制【45名】                     |           | ■定員制【45名】 | ■定員制【45名】                           | 10:00                                  |       |
| 10:30 | 本権拳<br>10:25-11:10<br>河原佳久                             | エンジョイエアロ<br>10:25-11:05<br>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】                           | 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】<br>Gaze美尻マシマロビップ<br>11:30-12:00<br>高橋裕美 | エンジョイステップ<br>11:20-12:00<br>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【10名】                           | ■定員制【21名】                              | 12:00 |
| 12:30 | ヴォーカリズム<br>12:15-13:00<br>清水薫                          | Group Centergy<br>12:20-13:05<br>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】 |           | VOLTB0X 12:00-12:25<br>橋本結南         | ハレエ30(センターレッスン)<br>12:00-12:30<br>高井景介 | 12:30 |
| 13:00 | ●有料スクール●                                               |                                          |                                       |                                                       |                                                                                                         |                                       |                                            |                                     |                                       |                                                       |                                          |                                       |                                     |                                                      |                                       |                                                                                                        |                                          |           | ■定員制【45名】                     | ■定員制【45名】 |           | ●有料スクール●                            | ■定員制【45名】                              | 13:00 |
| 13:30 | シニア向け有料スクール<br>REBORNS SCHOOL<br>13:15-14:15<br>キャスト   | ■定員制【45名】                                |                                       |                                                       | ■定員制【30名】                                                                                               |                                       | ■定員制【45名】                                  |                                     |                                       | ■定員制【45名】                                             |                                          |                                       |                                     | 【映像】Group Groove<br>13:15-13:30<br>●有料スクール●          |                                       | リトモス<br>13:15-14:00<br>飯沼よしみ                                                                           |                                          |           | ■定員制【45名】                     | ■定員制【45名】 |           | ■定員制【36名】                           | ■定員制【45名】                              | 13:30 |
| 14:00 |                                                        |                                          |                                       |                                                       | 【参加型・LIVEレッスン】<br>YOGA 45<br>13:30-14:15<br>asami                                                       |                                       | ■定員制【45名】                                  |                                     |                                       | ■定員制【45名】                                             |                                          |                                       |                                     | シニア向け有料スクール<br>REBORNS SCHOOL<br>13:40-14:40<br>キャスト |                                       | ■定員制【45名】                                                                                              |                                          |           | ■定員制【45名】                     | ■定員制【45名】 |           | ■定員制【36名】                           | ■定員制【45名】                              | 14:00 |
| 14:30 | 【映像】<br>Group Groove<br>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【36名】                           | ■定員制【45名】                              | 14:30 |
| 15:00 |                                                        |                                          |                                       |                                                       | 【参加型・LIVEレッスン】<br>PILATES 45<br>14:30-15:15<br>asami                                                    |                                       |                                            |                                     |                                       | 【参加型・LIVEレッスン】<br>15:00-15:45<br>Group Fight<br>RYUJI |                                          |                                       |                                     |                                                      |                                       | ■定員制【45名】                                                                                              |                                          |           | ■定員制【45名】                     | ■定員制【45名】 |           | 【入会から1年未満の方】<br>TOBIPPA 14:55-15:10 | ■定員制【36名】                              | 15:00 |
| 15:30 | 【映像】<br>Group Fight<br>15:15-15:45                     |                                          |                                       |                                                       |                                                                                                         |                                       |                                            |                                     |                                       | ■定員制【45名】                                             | ■定員制【45名】                                |                                       | ■定員制【36名】                           | ■定員制【45名】                                            |                                       | ■定員制【36名】                                                                                              | ■定員制【36名】                                | 15:30     |                               |           |           |                                     |                                        |       |
| 16:00 |                                                        |                                          |                                       | 【映像】<br>Group Centergy<br>15:35-16:35                 |                                                                                                         |                                       |                                            |                                     |                                       |                                                       |                                          |                                       | ■定員制【36名】                           |                                                      |                                       | ■定員制【30名】                                                                                              |                                          | 16:00     |                               |           |           |                                     |                                        |       |
| 16:30 |                                                        | ミライク<br>スクール<br>(キッズクラス)<br>16:00-17:00  |                                       |                                                       | ミライク<br>スクール<br>(キッズクラス)<br>16:00-17:00                                                                 |                                       | ミライクダンス<br>スクール<br>(キッズクラス)<br>16:00-17:00 |                                     |                                       |                                                       | ミライク<br>スクール<br>(キッズクラス)<br>16:00-17:00  |                                       | 【入会から1年未満の方】<br>TOBIPPA 16:10-16:25 | ミライク<br>スクール<br>(ジュニアクラス)<br>16:00-17:00             |                                       | 【参加型・LIVEレッスン】<br>フリースタイルSTAGE60<br>16:30-17:30<br>松本真実                                                | ミライク<br>スクール<br>(ジュニアクラス)<br>16:00-17:00 | 16:30     |                               |           |           |                                     |                                        |       |
| 17:00 |                                                        | ミライク<br>スクール<br>(ジュニアクラス)<br>17:00-18:00 |                                       |                                                       | ミライク<br>スクール<br>(ジュニアクラス)<br>17:00-18:00                                                                |                                       | ミライクラン<br>17:00-18:00                      |                                     |                                       |                                                       | ミライク<br>スクール<br>(ジュニアクラス)<br>17:00-18:00 |                                       |                                     |                                                      |                                       |                                                                                                        |                                          | 17:00     |                               |           |           |                                     |                                        |       |
| 17:30 |                                                        |                                          |                                       |                                                       |                                                                                                         |                                       |                                            |                                     |                                       |                                                       |                                          |                                       |                                     |                                                      |                                       |                                                                                                        |                                          |           | 17:30                         |           |           |                                     |                                        |       |
| 18:00 |                                                        |                                          |                                       |                                                       |                                                                                                         |                                       |                                            |                                     |                                       |                                                       |                                          |                                       |                                     | 【有料】<br>17:30-18:30<br>ビッカルボール貸出                     | 予約はこちら                                |                                                                                                        |                                          |           | 18:00                         |           |           |                                     |                                        |       |
| 18:30 | 予約はこちら                                                 |                                          |                                       |                                                       |                                                                                                         |                                       |                                            |                                     |                                       |                                                       |                                          |                                       |                                     |                                                      |                                       | 【参加型LIVEレッスン】<br>田端店スタジオにて、<br>メガロスLEANBODY<br>LIVE配信中のレッスンに<br>ご参加いただけます。<br>会員の方は通常の予約で<br>ご参加が可能です。 |                                          |           | 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【10名】                                  | ●無料登録◆                              |                                       |                                                       | ■定員制【45名】                                |                                       |                                     |                                                      |                                       |                                                                                                        |                                          |           | 19:30                         |           |           |                                     |                                        |       |
| 20:00 | 【有料】<br>19:30-20:30<br>ビッカルボール貸出                       | Group Blast<br>19:30-20:00<br>岡部航大       |                                       | ZUMBA®<br>19:20-20:05<br>木村真由美                        | Group Power<br>19:15-20:00<br>RYUJI                                                                     |                                       | VOLTB0X 19:30-19:50<br>今野晴夫                | 【ボディメイクサークル】<br>19:30-20:00<br>キャスト |                                       |                                                       | ■定員制【45名】                                |                                       |                                     |                                                      |                                       |                                                                                                        |                                          |           | 20:00                         |           |           |                                     |                                        |       |
| 20:30 |                                                        | ■定員制【45名】                                |                                       | ■定員制【45名】                                             | ■定員制【45名】                                                                                               |                                       | VOLTB0X 20:00-20:20<br>今野晴夫                |                                     |                                       |                                                       | ■定員制【45名】                                |                                       |                                     |                                                      |                                       |                                                                                                        |                                          |           | 20:30                         |           |           |                                     |                                        |       |
| 21:00 |                                                        | Group Fight<br>20:20-21:05<br>岡部航大       |                                       | ■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】<br>Group Fight<br>21:30-22:15<br>RYUJI | 【参加型・LIVEレッスン】<br>田端店スタジオにて、<br>メガロスLEANBODY<br>LIVE配信中のレッスンに<br>ご参加いただけます。<br>会員の方は通常の予約で<br>ご参加が可能です。 |                                       |                                            |                                     |                                       |                                                       |                                          |                                       |                                     |                                                      |                                       |                                                                                                        |                                          |           | 22:00                         |           |           |                                     |                                        |       |
| 22:30 |                                                        |                                          |                                       |                                                       |                                                                                                         |                                       |                                            |                                     |                                       |                                                       |                                          |                                       |                                     |                                                      |                                       |                                                                                                        |                                          |           | 22:30                         |           |           |                                     |                                        |       |
| 23:00 | 【ジム利用時間】 23:10まで<br>【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<br>【最終退館時間】 23:20                    |                                          |                                       |                                     |                                                      |                                       | ●前回の変更クラス                                                                                              |                                          |           | ●参加型・L I V Eレッスン              | 23:00     |           |                                     |                                        |       |
|       |                                                        |                                          |                                       |                                                       |                                                                                                         |                                       |                                            |                                     |                                       |                                                       |                                          |                                       |                                     |                                                      |                                       | ●初めての方でも<br>安心してご参加できるクラス                                                                              |                                          |           | ●ピギナークラス<br>ご入会から1年未満の方限定のクラス | 22:00     |           |                                     |                                        |       |
|       |                                                        |                                          |                                       |                                                       |                                                                                                         |                                       |                                            |                                     |                                       |                                                       |                                          |                                       |                                     |                                                      |                                       | ●キッズスクール                                                                                               |                                          |           | ●登録制スクール                      | 22:30     |           |                                     |                                        |       |
|       |                                                        |                                          |                                       |                                                       |                                                                                                         |                                       |                                            |                                     |                                       |                                                       |                                          |                                       |                                     |                                                      |                                       | ●有料スクール                                                                                                |                                          |           | ●バーチャル【映像】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】<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>10:30-11:15<br>山角菜穂子                                                                                                       |                                                                                                                                                      | 【定員8名】                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     | 【定員8名】                                                                                                                                                                                                      | 【中温】<br>ホットヨーガ・ウェストシェイプ<br>松村絵葉<br>10:00-10:45 | 10:30 |
| 11:00 |                                                                                                                                                      | 【定員8名】<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>10:45-11:30<br>田丸めぐみ                                                                                                       | デトックス<br>ワークアウト<br>10:30-11:15<br>丹 恵一                                                                                                             | 【定員6名】<br>Reformer Pilates<br>Total Advance<br>10:45-11:30<br>RAN  | ホットヨーガ・ベーシック<br>10:30-11:30<br>Makiko                                                                                                                                                                       |                                                | 11:00 |
| 11:30 | 【定員5名】<br>スタジオA11:30-12:00<br>Gaze美尻マシュマロヒップ                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 11:30 |
| 12:00 | 【中温】【定員8名】<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>11:45-12:30<br>山角菜穂子                                                                                                   | ホットヨーガ・ベーシック<br>11:45-12:30<br>田丸めぐみ                                                                                                                 | 【定員6名】<br>Reformer Pilates<br>Total Basic<br>12:10-12:55<br>牛島千夏  | 【定員6名】<br>Reformer Pilates<br>Total Basic<br>11:45-12:30<br>RAN    | オリジナル<br>ホットピラティス<br>11:45-12:45<br>RAN                                                                                                                                                                     | 【定員8名】                                         | 12:00 |
| 12:30 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             | ホットヨーガ・ベーシック<br>12:15-13:15<br>松原由香            | 12:30 |
| 13:00 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      | 【定員6名】<br>Reformer Pilates<br>Hip & Legs<br>13:10-13:55<br>牛島千夏   |                                                                                                                                                     | 【定員6名】<br>Reformer Pilates<br>Total Basic<br>13:15-14:00<br>RAN                                                          |                                                | 13:00 |
| 13:30 | 【定員6名】<br>Reformer Pilates<br>Total Basic<br>13:30-14:15<br>櫻井美里    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    | 【定員8名】<br>デトックス<br>ワークアウト<br>13:40-14:25<br>井上菊代                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 13:30 |
| 14:00 |                                                                                                                                                      | 【定員6名】<br>Reformer Pilates<br>Total Basic<br>14:10-14:55<br>櫻井美里    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 14:00 |
| 14:30 | 【定員6名】<br>Reformer Pilates<br>Total Advance<br>14:45-15:30<br>櫻井美里  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 14:30 |
| 15:00 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 15:00 |
| 15:30 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 15:30 |
| 16:00 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 16:00 |
| 16:30 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             | 【定員8名】                                         | 16:30 |
| 17:00 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     | 【定員8名】                                                                                                                                                                                                      | ホットヨーガ・ベーシック<br>16:30-17:30<br>川谷幸子            | 17:00 |
| 17:30 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     | ホットヨーガ・ベーシック<br>17:00-18:00<br>宮嶋敦子                                                                                                                                                                         |                                                | 17:30 |
| 18:00 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 18:00 |
| 18:30 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 18:30 |
| 19:00 |                                                                                                                                                      | 【定員6名】<br>Reformer Pilates<br>Total Basic<br>19:00-19:45<br>伊藤朝賀  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 19:00 |
| 19:30 | 【定員8名】                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      | 【定員8名】                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 19:30 |
| 20:00 | ホットヨーガ・ベーシック<br>19:15-20:15<br>房枝                                                                                                                    |                                                                                                                                                      | ホットヨーガ・ベーシック<br>19:45-20:30<br>川谷幸子                                                                                                                |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 20:00 |
| 20:30 |                                                                                                                                                      | Reformer Pilates<br>Total Advance<br>20:00-20:45<br>櫻井美里          | 【定員8名】                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 20:30 |
| 21:00 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      | ホットヨーガ・アドバンス<br>川谷幸子<br>20:45-21:30                                                                                                                | 【定員2名】<br>スタジオA<br>20:55-21:15<br>VOLTBOX                        |                                                                                                                                                                                                             |                                                | 21:00 |
| 21:30 |                                                                                                                                                      | Reformer Pilates<br>Total Basic<br>21:00-21:45<br>櫻井美里            |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> 45分 Total Basic <br>マシンピラティスの『基本の動き』を<br>上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き<br>※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 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> 45分 Total Advance <br>マシンピラティスの『応用の動き』を<br>上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き<br>※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 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> 45分 Hip & Legs <br>マシンピラティスで<br>お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム<br>※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 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> ホットヨーガレッスン 38度 中温34度 湿度65%<br>ベーシック：強度★★★ アドバンス：強度★★                                                                                                                               |                                                | 23:00 |
|       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> A.Bスタジオレッスン <br>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<br>のみ開講 |   |   |   |   | 9:30                                | 【9:30 OPEN】                                          |                                                    |                                                    |       |                 | 【9:30 OPEN】                                                                                             |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 | アクアダンス30<br>9:50-10:20<br>藤野 智秋                                              |                        |   |   |   | アクアダンス30<br>9:50-10:20<br>丹司 稜                            |   |   |   |   | アクアシェイブ30<br>9:50-10:20<br>坂口 典子                                             |   |   |   |   | ゆづり歩行<br>10：00-10：20<br>増田                                   |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 10:00                               | キッズスイミング<br>8:00～12:00                               |                                                    |                                                    |       |                 | キッズスイミング<br>8:00～11:00                                                                                  |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:30 | ベビースクール<br>Cクラス<br>10:15-11:00<br>Bクラス<br>10:30-11:15<br>Aクラス<br>11:00-11:45 |                        |   |   |   | REBORNS<br>SWIM<br>(有料登録制)<br>10:30-11:30<br>廣畑           |   |   |   |   | ベビースクール<br>Cクラス<br>10:15-11:00<br>Bクラス<br>10:30-11:15<br>Aクラス<br>11:00-11:45 |   |   |   |   | クロール/背泳ぎ 入門▽<br>10：30-10：50<br>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<br>8月：開講なし<br>9月：3・10・24<br><br>11：00～12：00      |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 11:30                               |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 | 森陸弘スケー<br>ル<br>(有料イベント)<br>12:00-<br>13:00                                   | パーソナル30<br>(有料)<br>久保田 |   |   |   | スイムトレーニング30<br>12:30-13:00<br>喜多見                         |   |   |   |   | フィンスイム<br>12:10-12:30<br>廣畑                                                  |   |   |   |   | パーソナル30<br>(有料)<br>廣畑                                        |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 12:00                               | スイムトレーニング30<br>12:10～12:40<br>横山                     |                                                    |                                                    |       |                 | ベビースクール<br>Cクラス<br>11:15-12:00<br>Bクラス<br>11:30-12:15<br>Aクラス<br>12:00-12:45<br>プレキッズクラス<br>12:10-12:55 |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:30 |                                                                              | パーソナル30<br>(有料)<br>喜多見 |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   | 12:30                                                        |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                                     |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 | スイムスクール<br>(有料登録制)<br>13:00-14:00<br>初・中級 藤野<br>上級 久保田                       |                        |   |   |   | スイムスクール<br>(有料登録制)<br>13:00-14:00<br>初・中級 廣畑<br>マスターズ 喜多見 |   |   |   |   | スイムスクール<br>(有料登録制)<br>13:00-14:00<br>初・中級 喜多見<br>上級 久保田                      |   |   |   |   | スイムスクール<br>(有料登録制)<br>13:00-14:00<br>初・中級 横山<br>上級 廣畑        |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 13:00                               | スイム<br>スクール<br>(有料)<br>12:45<br>-13:45<br>中・上級<br>澁本 | フィン<br>サークル<br>(有料)<br>12:45<br>-13:45<br>中級<br>成田 | フィン<br>サークル<br>(有料)<br>12:45<br>-13:45<br>上級<br>成田 | 13:30 | キッズスクール<br>イベント |                                                                                                         |                                    |   |   |   | スイム<br>スクール<br>(有料)<br>13:00<br>-14:00<br>初・中級▽<br>成田 |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:30 |                                                                              |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 13:30                               |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 | 準備 14:45-                                                                    |                        |   |   |   | パーソナル30<br>(有料)<br>喜多見                                    |   |   |   |   | パーソナル30<br>(有料)<br>廣畑                                                        |   |   |   |   | アクアダンス30<br>14:10-14:40<br>木山 拓郎                             |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | アクアアドバンス30<br>14:10-14:40<br>Tommy. |                                                      |                                                    |                                                    |       | 14:00           | 準備 13:45-14:00                                                                                          |                                    |   |   |   | キッズスイミング<br>(有料)<br>14:00-15:00<br>初・中級 藤野<br>上級 久保田  |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:30 |                                                                              |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                                     |                                                      |                                                    |                                                    |       | 14:30           |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 | 準備 14:45-                                                                    |                        |   |   |   | 準備 14:45-                                                 |   |   |   |   | 準備 14:45-                                                                    |   |   |   |   | 準備 14:45-                                                    |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 15:00                               | キッズスイミング<br>(キッズ)<br>15:00～16:00                     |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  | マスターズ<br>サークル<br>(有料)<br>15:00-16:00<br>横山 |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:30 |                                                                              |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 15:30                               |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 | キッズスイミング<br>(ジュニア1)<br>16：00～17：00                                           |                        |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア1)<br>16：00～17：00                        |   |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア1)<br>16：00～17：00                                           |   |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア1)<br>16：00～17：00                           |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア1)<br>16：00～17：00  |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 | 16:00                                                                                                   | キッズスイミング<br>(ジュニア1)<br>16：00～17：00 |   |   |   |                                                       | 準備 16:15- |  |  |  |                                            |  |  |  |  | キッズスクール<br>イベント |  |  |  |  | キッズスイミング<br>(少人数クラ<br>ス)<br>16:30-17:30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:30 |                                                                              |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                                     |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 | 16:30                                                                                                   |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00 | キッズスイミング<br>(ジュニア2)<br>17：00～18：00                                           |                        |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア2)<br>17：00～18：00                        |   |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア2)<br>17：00～18：00                                           |   |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア2)<br>17：00～18：00                           |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア2)<br>17：00～18：00  |                                                      |                                                    |                                                    |       | 17:00           | キッズスイミング<br>(ジュニア2)<br>17：00～18：00                                                                      |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:30 |                                                                              |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                                     |                                                      |                                                    |                                                    |       | 17:30           |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 | キッズスイミング<br>(ジュニア3)<br>18：00～19：00                                           |                        |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア3)<br>18：00～19：00                        |   |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア3)<br>18：00～19：00                                           |   |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア3)<br>18：00～19：00                           |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア3)<br>18：00～19：00  |                                                      |                                                    |                                                    |       | 18:00           |                                                                                                         |                                    |   |   |   | キッズスイミング<br>(ジュニア3)<br>18：00～19：00                    |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:30 |                                                                              |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                                     |                                                      |                                                    |                                                    |       | 18:30           |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00 | パーソナル30<br>(有料)<br>成田                                                        |                        |   |   |   | パーソナル30<br>(有料)<br>久保田                                    |   |   |   |   | パーソナル30<br>(有料)<br>横山                                                        |   |   |   |   | パーソナル30<br>(有料)<br>久保田                                       |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 19:00                               |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:30 | パーソナル30<br>(有料)<br>久保田                                                       |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 19:30                               |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 | スイムスクール<br>(有料登録制)<br>20:00-21:00<br>初・中級 小島<br>上級 成田<br>マスターズ 久保田           |                        |   |   |   | スイムトレーニング30<br>20:25-20:55<br>成田                          |   |   |   |   | スイムスクール<br>(有料登録制)<br>20:00-21:00<br>初・中級 佐藤<br>上級 横山                        |   |   |   |   | スイムスクール<br>(有料登録制)<br>20:00-21:00<br>初級 澁本<br>中級 成田<br>上級 横山 |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 20:00                               |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   | 【プール：20:50 CLOSE】<br>【施 設：21:20 CLOSE】                |           |  |  |  | 【プール：19:50 CLOSE】<br>【施 設：20:20 CLOSE】     |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:30 |                                                                              |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 20:30                               |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00 |                                                                              |                        |   |   |   | スイムトレーニング30<br>21:00-21:30<br>成田                          |   |   |   |   | マスターズ<br>サークル<br>(有料)<br>21:00-22:00<br>横山                                   |   |   |   |   | フィンスイム<br>21:00-21:20<br>澁本                                  |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 21:00                               |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:30 |                                                                              |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                                     |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  | 21:30                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00 |                                                                              |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 22:00                               |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:30 |                                                                              |                        |   |   |   |                                                           |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   | 22:30                               |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23:00 | 【プール：22:50 CLOSE】                                                            |                        |   |   |   | 【施 設：23:20 CLOSE】                                         |   |   |   |   |                                                                              |   |   |   |   |                                                              |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                                     |                                                      |                                                    |                                                    |       |                 |                                                                                                         |                                    |   |   |   |                                                       |           |  |  |  |                                            |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



MEGALOS.TABATA

↓メガロス田端 公式SNSはこちら↓

### 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。

### アクアプログラム

# Quick Program 9月 スケジュール

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

## <QuickProgram詳細>

実施場所：3階マシ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





# 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、ぜひご活用ください！