

2026/10 メガロス田端スケジュール

9/1暫定版

	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、 ル フ レ ス ケ ジ ュ ー ル を ご 確 認 く だ さ い。			別 途、 ル フ レ ス ケ ジ ュ ー ル を ご 確 認 く だ さ い。			別 途、 ル フ レ ス ケ ジ ュ ー ル を ご 確 認 く だ さ い。	●有料スクール● 体幹トレーニング& ストレッチスクール 9:40-10:25 渡辺美佐子		別 途、 ル フ レ ス ケ ジ ュ ー ル を ご 確 認 く だ さ い。	ベビーミライク スクール 9:00-9:45		別 途、 ル フ レ ス ケ ジ ュ ー ル を ご 確 認 く だ さ い。	ミライクスクール 8:00-9:00 9:00-10:00		別 途、 ル フ レ ス ケ ジ ュ ー ル を ご 確 認 く だ さ い。	9:30							
10:00	■定員制[45名]	■定員制[45名]						■定員制[45名]		■定員制[45名] ZUMBA® 10:25-10:55 秋野典子 体験不可クラス			■定員制[45名]	ベビーミライク スクール 9:45-10:30			■定員制[45名]		■定員制[45名] トラディショナルヨーガ 10:20-11:00 MARIKO 体験不可クラス		■定員制[45名]	トラディショナルヨーガ 10:20-11:00 西内やよい	■定員制[45名]	バーニングステップ 10:15-11:00 松原由香	10:00	
10:30	太極拳 10:25-11:10 河原佳久	エンジョイエアロ 10:25-11:05 松原恵子			■定員制[45名] パワーヨーガ 11:00-11:30 町田千登勢		■定員制[45名] エンジョイエアロ 10:50-11:20 金杉智哉			■定員制[45名] トラディショナルヨーガ 11:15-11:45 井上菊代	■定員制[45名] ZUMBA® 11:10-11:40 秋野典子 体験不可クラス			■定員制[45名]		トラディショナルヨーガ 10:50-11:30 岩本律子			■定員制[45名]	フラダンス 11:15-11:55 福岡景子	■定員制[45名] エンジョイステップ 11:15-11:55 天木裕次郎 体験不可クラス	■定員制[21名] バレエ30(バーレッスン) 11:15-11:45 高井景介		10:30		
11:00	■女性限定 定員制[40名] Gaze美尻マッシュアップ 11:30-12:00 高橋	■定員制[45名] エンジョイステップ 11:20-12:00 松原恵子			■定員制[45名] やさしいピラティス 11:45-12:15 町田千登勢		■定員制[45名] バーニングエアロ 11:35-12:20 金杉智哉			●有料スクール● 整へとのい〜 ヨガスクール 11:55-12:40 井上菊代	■定員制[45名] Group Power 12:10-12:40 荒井			■定員制[36名] TOBIPPA 11:40-12:10 継田		■定員制[30名] バランスリセット 11:45-12:15 岩本律子			■定員制[45名]	アドバンスエアロ 12:10-12:55 天木裕次郎 体験不可クラス	■定員制[21名] バレエ30(センターレッスン) 12:00-12:30 高井景介		11:00			
11:30																				■定員制[45名] Group Groove 12:10-12:55 岡部	■定員制[45名] アドバンスエアロ 12:10-12:55 天木裕次郎 体験不可クラス	■定員制[12名] VOLTBX 12:05-12:25 橋本 ■定員制[12名] VOLTBX 12:30-12:45 橋本	■定員制[45名] Group Fight 12:45-13:30 継田	11:30		
12:00	■定員制[45名]	■定員制[45名]			場所変更 ■定員制[45名] Group Fight 12:40-13:25 出口		2026年10月より 対面レッスンに 変更しています。	■定員制[36名] TOBIPPA 13:00-13:30 荒井		■定員制[45名] バーニングエアロ 13:00-13:40 城谷崇仁			■定員制[45名]	美骨盤ヨーガ 12:30-13:00 井上菊代		■定員制[45名] Group Fight 12:30-13:00 継田			■定員制[45名] フリースタイルSTAGE 13:10-13:40 DAISUKE	■定員制[45名] 週替わりMOSSA 13:15-14:00 岡部		■定員制[36名] 【入会から1年未満の方】 TOBIPPA 14:55-15:10 継田	■定員制[45名] Group Power 15:00-15:30 星		12:00	
12:30	ヴォーカリズム 12:15-13:00 清水薫	Group Centergy 12:20-13:05 高橋			時間変更 ■定員制[45名] YOGA 13:45-14:15 asami					システム変更 ■定員制[45名] 13:50-14:35 Group Fight RYUJI	■定員制[45名] エンジョイステップ 13:55-14:35 城谷崇仁			■定員制[45名]		シニア向け有料スクール REBORNS SCHOOL 13:55-14:55 キャスト			■定員制[45名] フリースタイル 短期スクール 13:55-14:55 DAISUKE	■定員制[45名] Group Power 14:20-15:05 荒井		■定員制[36名] 【入会から1年未満の方】 TOBIPPA 14:55-15:10 継田	■定員制[45名] Group Power 15:00-15:30 星		12:30	
13:00	●有料スクール●				システム変更 ■定員制[45名] PILATES 14:30-15:15 asami					時間変更 ■定員制[45名] 15:00-15:45 Group Groove RYUJI	2026年10月より 対面レッスンに 変更しています。									■定員制[45名] ボティデザイン ピラティス 15:25-15:55 盛岡尚美		■定員制[36名] TOBIPPA 15:25-15:55 荒井	●無料登録制● 【ランニングサークル】 15:15-15:45 キャスト		■定員制[36名] TOBIPPA 15:25-15:55 継田	
13:30	シニア向け有料スクール REBORNS SCHOOL 13:15-14:15 キャスト	■定員制[45名] Group Blast 13:30-14:00 岡部																		■定員制[45名] バーニングステップ 15:15-15:45 阿部曉都		■定員制[45名] ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00			13:30	
14:00		新設枠																							14:00	
14:30	【映像】 Group Groove 14:30-15:00	【有料】 14:30-15:30 ビックルボール貸出																							14:30	
15:00																									15:00	
15:30	【映像】 Group Fight 15:15-15:45																								15:30	
16:00																									16:00	
16:30		ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00																							16:30	
17:00																									17:00	
17:30		ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00																							17:30	
18:00																									18:00	
18:30																									18:30	
19:00																									19:00	
19:30					■定員制[45名] ZUMBA® 19:20-20:05 木村真由美		■定員制[45名] Group Blast 19:15-20:00 RYUJI			時間変更 ■定員制[45名] Group Fight 19:30-20:00 布施	●無料登録制● 【ボディメイクサークル】 19:30-20:00 キャスト														19:30	
20:00	定員拡大 ■定員制[24名] VOLTBX 20:00-20:20 今野	【有料】 19:30-20:30 ビックルボール貸出			■定員制[45名] Group Groove 20:25-21:10 RYUJI		■定員制[45名] トラディショナルヨーガ 20:15-20:55 伊藤朝賀			■定員制[45名] TOBIPPA 20:20-20:50 橋本															20:00	
20:30	定員拡大 ■定員制[12名] 【入会から1年未満の方】 VOLTBX 20:40-21:00 今野																								20:30	
21:00		レッスン変更 ■定員制[45名]			システム変更 ■定員制[45名] Group Power 21:20-22:05 今野		■定員制[45名] やさしいピラティス 21:10-21:40 伊藤朝賀			時間変更 ■定員制[45名] Group Centergy 21:15-21:45 橋本			定員拡大 ■女性限定 定員制[10名] VOLTBX 20:55-21:15 鈴木 定員拡大 ■定員制[12名] VOLTBX 21:25-21:45 鈴木												21:00	
21:30																									21:30	
22:00																									22:00	
22:30																									22:30	
23:00	【ジム利用時間】 23:10まで 【最終退館時間】 23:20 ※24時間会員様は除く													※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						23:00						
	■ピックルボール貸出とは？ スタジオでコートのみレンタルができます。 申込開始：前月21日11:00～							<ピックルボール貸出(有料)について> ■実施曜日 月曜日:14:30-15:30 月曜日:19:30-20:30 土曜日:17:30-18:30 土曜日:19:00-20:00			■予約申込 予約申込みは右記 の2次元コードの読み込みをお願いします。						・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。 ご予約なしでの参加は禁止しております。※一部有料レッスン・映像レッスンは除く ・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。 ・WEB予約締め切りはレッスン開始5分前まで、予約の変更（場所の変更・キャンセル）は レッスン開始30分前までです。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前、入場順はございません。開始時刻までにご入場ください。 ・休講や変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、メールにてお知らせいたします。									

2026.10月 メガロス田端店ルフレスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
9:30						【定員8名】	9:30
10:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 10:30-11:15 山角菜穂子	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 10:45-11:30 田丸めぐみ	【定員8名】 デトックスワークアウト 10:30-11:15 丹 憲一	【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 10:45-11:30 RAN 	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 10:30-11:30 Makiko	【中温】 ホットヨーガ・ウェストシェイプ 松村絵葉 10:00-10:45	10:30
11:00	【定員5名】 スタジオA11:30-12:00 Gaze美尻マシュマロヒップ						11:00
11:30	【中温】【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:45-12:30 山角菜穂子	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:45-12:30 田丸めぐみ	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 12:10-12:55 蔽崎 	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 11:45-12:30 RAN 	【定員8名】 オリジナル ホットピラティス 11:45-12:45 RAN	【定員8名】	11:30
12:00							12:00
12:30						ホットヨーガ・ベーシック 12:15-13:15 松原由香	12:30
13:00					【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:15-14:00 RAN 		13:00
13:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 櫻井美里 			【定員8名】 デトックスワークアウト 13:40-14:25 井上菊代			13:30
14:00		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 櫻井美里 					14:00
14:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 14:45-15:30 櫻井美里 						14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30						【定員8名】	16:30
17:00						ホットヨーガ・ベーシック 16:30-17:30 川谷幸子	17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員8名】	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 伊藤朝賀 		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 蔽崎 			19:00
19:30	ホットヨーガ・ベーシック 19:15-20:15 房枝		【定員8名】				19:30
20:00		【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 20:00-20:45 櫻井美里 	ホットヨーガ・ベーシック 19:45-20:30 川谷幸子	Reformer Pilates Total Basic 20:00-20:45 蔽崎 			20:00
20:30			【定員8名】				20:30
21:00		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 21:00-21:45 櫻井美里 	ホットヨーガ・アドバンス 川谷幸子 20:45-21:30	【定員2名】 スタジオA 20:55-21:15 VOLTBOX 			21:00
21:30					□45分 Total Basic  マシンピラティスの『基本の動き』を 上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須		21:30
22:00					□45分 Total Advance  マシンピラティスの『応用の動き』を 上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須		22:00
22:30					□45分 Hip & Legs  マシンピラティスで お尻と脚に向けて集中的に動きかけるプログラム ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須		22:30
23:00					□ホットヨーガレッスン 38度 中温34度 湿度65% ベーシック：強度★★★ アドバンス：強度★★		23:00
					□A.Bスタジオオレシオン  シューズが必要なプログラムは、シューズマークあり		

Quick Program 10月 スケジュール

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

<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

