

9/19 確定版

	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													スタジオA ヘビーミライク スクール 9:00-9:45	スタジオB ミライクスクール 8:00-9:00 9:00-10:00		スタジオA	スタジオB ミライクスクール 8:00-9:00 9:00-10:00		9:30			
10:00			別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。		ヘビーミライク スクール 9:45-10:30	別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。							■定員制[45名]				■定員制[45名]	別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	10:00			
10:30	■定員制[45名]	■定員制[45名]						■定員制[45名]	太極拳 10:15-11:00 山崎雅昭		■定員制[45名]	ヘビーミライク 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		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	10:30
11:00	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]	エンジョイエアロ 10:50-11:20 金杉智哉		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■定員制[45名]		トラディショナルヨーガ 10:20-11:00 西内やよい		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	11:00
11:30	■女性限定 定員制[40名] Gaze美所マシュマロビップ 11:30-12:00 高橋	エンジョイステップ 11:20-12:00 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]			■定員制[45名]			■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		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	11:30
12:00	■定員制[45名]	■定員制[45名]		■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		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■定員制[45名]		アドバンスエアロ 12:10-12:55 岡部		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	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						■定員制[45名]	Group Fight 12:40-13:25 出口		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■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		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	12:30
13:00	●有料スクール●							■定員制[45名]	TOBIPPA 13:00-13:30 荒井		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■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		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	13:00
13:30	シニア向け有料スクール REBORNS SCHOOL 13:15-14:15 キャスト	内容変更 ■定員制[45名] Group Power 13:45-14:15 今野		■定員制[45名] トラディショナルヨーガ 13:45-14:15 asami				■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]			■定員制[45名]			■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		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	13:30
14:00				■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]	グループパワー 12:10-12:40 荒井		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■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		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	14:00
14:30				■定員制[45名] トラディショナルヨーガ 13:45-14:15 asami				■定員制[45名]	グループパワー 12:10-12:40 荒井		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■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		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	14:30
15:00	バーチャル【映像】 Group Groove 14:30-15:00	【有料】 14:30-15:30 ピックルボール貸出		■定員制[45名] トラディショナルヨーガ 13:45-14:15 asami				■定員制[45名]	グループパワー 12:10-12:40 荒井		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■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		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	15:00
15:30	バーチャル【映像】 Group Fight 15:15-15:45			■定員制[45名] トラディショナルヨーガ 13:45-14:15 asami				■定員制[45名]	グループパワー 12:10-12:40 荒井		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■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		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	15:30
16:00				■定員制[45名] トラディショナルヨーガ 13:45-14:15 asami				■定員制[45名]	グループパワー 12:10-12:40 荒井		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■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		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	16:00
16:30		ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00				■定員制[45名]	ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■定員制[45名]	ミライク スクール (ジュニアクラス) 16:00-17:00		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	16:30			
17:00																		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	17:00			
17:30		ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00					ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00											別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	17:30			
18:00																		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	18:00			
18:30																		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	18:30			
19:00																		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	19:00			
19:30	新設 【入会から1年未満の方】 TOBIPPA 19:45-20:00 荒井	【有料】 19:30-20:30 ピックルボール貸出	■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		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■定員制[45名]	Group Power 14:20-15:05 荒井		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	19:30			
20:00	新設 ■定員制[36名] TOBIPPA 20:15-20:45 荒井			■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]	Group Groove 20:25-21:10 RYUJI		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■定員制[45名]	Group Power 14:20-15:05 荒井		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	20:00		
20:30	時間変更 ■定員制[12名] VOLTBOX 21:05-21:20 今野		担当変更 ■定員制[45名]	■定員制[45名] やさしいピラティス 21:10-21:40 伊藤朝賀			■定員制[45名]	Group Fight 21:30-22:15 RYUJI		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■定員制[45名]	Group Power 14:20-15:05 荒井		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	20:30		
21:00	時間変更 ■定員制[12名] VOLTBOX 21:05-21:20 今野		■定員制[45名] やさしいピラティス 21:10-21:40 伊藤朝賀			■定員制[45名]	Group Fight 21:30-22:15 RYUJI		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■定員制[45名]	Group Power 14:20-15:05 荒井		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	21:00			
21:30	時間変更【入会から1年未満の方】 VOLTBOX 21:30-21:50 今野		■定員制[45名] やさしいピラティス 21:10-21:40 伊藤朝賀			■定員制[45名]	Group Fight 21:30-22:15 RYUJI		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■定員制[45名]	Group Power 14:20-15:05 荒井		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	21:30			
22:00	↑ ■定員制[12名]		■定員制[45名] やさしいピラティス 21:10-21:40 伊藤朝賀			■定員制[45名]	Group Fight 21:30-22:15 RYUJI		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■定員制[45名]	Group Power 14:20-15:05 荒井		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	22:00			
22:30			■定員制[45名] やさしいピラティス 21:10-21:40 伊藤朝賀			■定員制[45名]	Group Fight 21:30-22:15 RYUJI		■定員制[45名]			■定員制[45名]			■定員制[45名]	Group Power 14:20-15:05 荒井		別途、 ルフレ スケ ジュ ール を ご 確 認 く だ さ い。	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																		23:00			
	ピックルボール貸出(有料)とは？ 各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～																					
	■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																					
	■予約方法 予約は、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。 ご予約なしでのご参加は禁止しております。※一部有料レッスン・映像レッスンは除く ・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。 ・WEB予約締め切りはレッスン開始5分前まで、予約の変更（場所の変更・キャンセル）は レッスン開始30分前までです。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前、入場順はございません。開始時刻までにご入場ください。 ・休講や変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、メールにてお知らせいたします。																					

2026年10月スタジオスケジュール 改定に伴うお知らせ

いつもメガロス田端店をご利用いただきありがとうございます。
2026年10月のスタジオスケジュールが変更となりますので、
ご案内させていただきます。

スタジオスケジュール改定に伴い、

10/4(日)～7(水)期間の対象となる変更プログラムは
再予約とさせていただきます。

すでに対象となるプログラムを予約をしてくださった
皆様には大変申し訳ございませんが、

ご予約を**一斉キャンセル**させていただきました。

お手数をおかけしますが再度、再予約日にご予約を
お願いいたします。

10/4(日)～7(水)期間の再予約日は、
9/26(土)18:00～ 一斉予約となります。

再予約の対象プログラムは別途、

【再予約対象プログラム】の内容をご確認ください。

10/8(木)以降のレッスン予約は通常通り

3週間前のレッスン終了時刻から

予約公開とさせていただきます。

皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

【再予約対象プログラム】

再予約：9/26(土)18：00～ 一斉予約開始となります。

10/4(日)

●Group Fight 担当:継田 12:45-13:30(暫定版)

→12:55-13:40(時間変更・確定版)

●Group Blast 担当:継田 13:50-14:35(暫定版)

→14:00-14:45(時間変更・確定版)

●TOBIPPA 担当:継田 14:55-15:10(暫定版)

→15:10-15:25(時間変更・確定版)

●TOBIPPA 担当:継田 15:25-15:55(暫定版)

→15:40-16:10(時間変更・確定版)

10/5(月)

●13:45-14:15 Group Blast 担当:岡部(暫定版)

→Group Power 担当:今野(内容変更・確定版)

●TOBIPPA 担当:荒井 19:45-20:00(新設・確定版)

●TOBIPPA 担当:荒井 20:15-20:45(新設・確定版)

●VOLTBOX 担当:今野 20:00-20:20(暫定版)

→21:05-21:20(時間変更・確定版)

●VOLTBOX 担当:今野 20:40-21:00(暫定版)

→21:30-21:50(時間変更・確定版)

●Group Power 担当:今野 21:20-22:05(暫定版)

→担当:荒井 21:05-21:50(担当&時間変更・確定版)

10/7(水)

※ボディメイクサークルは、メガロスアプリ上の[まいMEGAネット]にて予約可能

●VOLTBOX 担当:橋本 19:40-20:00(新設・確定版)

●Group Fight 担当:布施 19:30-20:00(暫定版)

→19:45-20:15(時間変更・確定版)

●TOBIPPA 担当:橋本 20:20-20:50(暫定版)

→20:25-20:55(時間変更・確定版)

※上記、暫定版の予約レッスン分は、9/19(土)時点で
一斉キャンセルをさせていただきます。

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】		【定員8名】		【定員8名】	【中温】 ホットヨーガ・ ウェストシェイブ Eba 10:00-10:45	10:30
11:00	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	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	ホットヨーガ・ ベーシック 10:30-11:30 Makiko		11:00
11:30	【定員5名】 スタジオA11:30-12:00 Gaze美尻マシマロヒップ	【定員8名】		【定員6名】	【定員8名】		11:30
12:00	【中温】【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:45-12:30 山角菜穂子	ホットヨーガ・ ベーシック 11:45-12:30 田丸めぐみ	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 12:10-12:55 MAYU	Reformer Pilates Total Basic 11:45-12:30 RAN	オリジナル ホットピラティス 11:45-12:45 RAN	【定員8名】	12:00
12:30						ホットヨーガ・ ベーシック 12:15-13:15 松原由香	12:30
13:00					【定員6名】		13:00
13:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 櫻井美里	【定員6名】		【定員8名】	Reformer Pilates Total Basic 13:15-14:00 RAN		13:30
14:00		【定員6名】		デトックス ワークアウト 13:40-14:25 井上菊代			14:00
14:30	【定員6名】	Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 櫻井美里					14:30
15:00	Reformer Pilates Total Advance 14:45-15:30 櫻井美里						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 16:30-17:30 川谷幸子	17:00
17:30					ホットヨーガ・ ベーシック 17:00-18:00 宮嶋敦子		17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員8名】	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 伊藤朝賀	【定員8名】	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 MAYU			19:00
19:30	ホットヨーガ・ベーシック 19:15-20:15 房枝						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 MAYU			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 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 ☐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 ☐45分 Hip & Legs マシンピラティスで お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須 ☐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★★		21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00						☐ A.Bスタジオレッスン シューズが必要なプログラムは、シューズマークあり	23:00

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階マシニング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



【暫定版】2026年10月・11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					フリー遊泳日																																							
	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																																													
9:30	【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】										9:30	【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】					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 10/5(月)・10/15(木)・10/25(日) 11/5(木)・11/15(日)・11/25(水) 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。																																						
10:00	アクアダンス30 9:50-10:20 岡安 真一郎					アクアダンス30 9:50-10:20 丹司 稜					アクアシェイプ30 9:50-10:20 坂口 典子										ゆづり歩行 10：00-10：20 喜多見										キッズスイミング 8:00～11:00																																												
10:30	ベビースクール Cクラス 10:15-11:00 Bクラス 10:30-11:15 Aクラス 11:00-11:45					REBORNS SWIM (有料登録制) 10:30-11:30 廣畑					ベビースクール Cクラス 10:15-11:00 Bクラス 10:30-11:15 Aクラス 11:00-11:45										平泳ぎ/バタフライ 入門▽ 10：30-10：50 喜多見 準備 10:50-																																																						
11:00																					キッズスイミング体験会 10月：8-15 11月：開講なし 11：00～12：00																																																						
11:30																																																																											
12:00	森岡弘 スクール (有料イベント) 12:00- 13:00																				フィンスイム 12:10-12:30 廣畑										スイムトレーニング30 12:10～12:40 横山					ベビースクール Cクラス 11:15-12:00 Bクラス 11:30-12:15 Aクラス 12:00-12:45 プレキッズクラス 12:10-12:55																																							
12:30						スイムトレーニング30 12:30-13:00 喜多見										パーソナル30 (有料)																																																											
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00 初・中級 喜多見 上級 久保田					スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00 初・中級 廣畑 マスターズ 喜多見					スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00 初・中級 喜多見 上級 久保田					スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00 初・中級 横山 上級 廣畑										スィム スクール (有料) 12:45 ～13:45 中・上級 瀧本					フィン サークル (有料) 12:45 ～13:45 中級 成田					フィン サークル (有料) 12:45 ～13:45 上級 成田					キッズスクール イベント					スイム スクール (有料) 13:00- 14:00 初・中級 成田																													
13:30																										準備 13:45-14:00																																																	
14:00	パーソナル30 (有料)					パーソナル30 (有料)										アクアダンス30 14:10-14:40 木山 拓郎					アクアアドバンス30 14:10-14:40 Tommy.										キッズスイミング (キッズ) 14：00～15：00										スイムスクール (有料) 14:00-15:00 初・中級 大久保 上級 久保田																																		
14:30																										準備 14:45-																																																	
15:00																																																																											
15:30	キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00										キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00										キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00										キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00																																												
16:00																																																																											
16:30	キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00										キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00										キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00										キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00																																												
17:00																																																																											
17:30	キッズスイミング (ジュニア2) 17：00～18：00										キッズスイミング (ジュニア2) 17：00～18：00										キッズスイミング (ジュニア2) 17：00～18：00										キッズスイミング (ジュニア2) 17：00～18：00																																												
18:00																																																																											
18:30	キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00										キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00										キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00										キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00																																												
19:00	パーソナル30 (有料)																																																																										
19:30	パーソナル30 (有料)															パーソナル30 (有料)																																																											
20:00	スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初・中級 小島 上級 成田 マスターズ 久保田										スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初・中級 佐藤 上級 横山										スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初級 瀧本 中級 成田 上級 横山																																																						
20:30											スイムトレーニング30 20:25-20:55 成田															フィンスイム 21:00-21:20 瀧本																																																	
21:00											スイムトレーニング30 21:00-21:30 成田										マスターズ サークル (有料) 21:00-22:00 横山																																																						
21:30																																																																											
22:00																																																																											
22:30																																																																											
23:00																																																																											