2026/11　メガロス田端スケジュール

月曜日

スタジオA

■定員制【45名】
太極拳
10:25-11:10
河原佳久

■女性限定
定員制【40名】
Gaze美尻マシュマロヒップ
11:30-12:00
高橋

■定員制【45名】
ヴォーカリズム
12:15-13:00
清水薫

●有料スクール●
シニア向け有料スクール
REBORNS SCHOOL
13:15-14:15
キャスト

バーチャル【映像】
Group Groove
14:30-15:00

バーチャル【映像】
Group Fight
15:15-15:45

【入会から1年未満の方】
TOBIPPA
19:45-20:00 荒井

■定員制【36名】
TOBIPPA
20:15-20:45
荒井

■定員制【12名】
VOLTBOX
21:05-21:20 今野

【入会から1年未満の方】
VOLTBOX
21:30-21:50 今野

↑■定員制【12名】

スタジオB

■定員制【45名】
エンジョイエアロ
10:25-11:05
松原恵子

■定員制【45名】
エンジョイステップ
11:20-12:00
松原恵子

■定員制【45名】
Group Centergy
12:20-13:05
高橋

内容変更■定員制【45名】
Group Power
13:30-14:15
今野

【有料】
14:30-15:30
ピックルボール貸出

ミライク
スクール
(キッズクラス)
16:00-17:00

ミライク
スクール
(ジュニアクラス)
17:00-18:00

【有料】
19:30-20:30
ピックルボール貸出

■定員制【45名】
Group Power
21:05-21:50
荒井

ルフレ

別途、ルフレスケジュールをご確認ください。

火曜日

スタジオA

■定員制【45名】
パワーヨガ
11:00-11:30
町田千登勢

■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】
Group Fight
12:40-13:25
出口

■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】
ボディデザイン
ピラティス
14:30-15:15
asami

■定員制【45名】
ZUMBA®
19:20-20:05
木村真由美

■定員制【45名】
Group Groove
20:25-21:10
RYUJI

■定員制【45名】
Group Fight
21:30-22:15
RYUJI

スタジオB

ベビーミライク
スクール
9:45－10:30

■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】
バーニングエアロ
11:35-12:20
金杉智哉

■定員制【45名】
フリースタイル
14:10-14:55
松本真実

ミライク
スクール
(キッズクラス)
16:00-17:00

ミライク
スクール
(ジュニアクラス)
17:00-18:00

■定員制【45名】
Group Blast
19:15-20:00
RYUJI

■定員制【45名】
トラディショナルヨーガ
20:15-20:55
伊藤朝貴

■定員制【45名】
やさしいピラティス
21:10-21:40
伊藤朝貴

ルフレ

別途、ルフレスケジュールをご確認ください。

水曜日

スタジオA

■定員制【45名】
太極拳
10:15-11:00
山崎雅昭

■定員制【45名】
トラディショナルヨーガ
11:15-11:45
井上菊代

●有料スクール●
整～ととのい～
ヨガスクール
11:55-12:40
井上菊代

■定員制【36名】
TOBIPPA
13:00-13:30
荒井

■定員制【45名】
13:50-14:35
Group Fight
RYUJI

■定員制【45名】
15:00-15:45
Group Groove
RYUJI

ミライクダンス
スクール
(キッズクラス)
16:00-17:00

ミライクラン
17:00-18:00

■定員制【12名】
VOLTBOX
19:40-20:00 橋本

■定員制【36名】
TOBIPPA
20:25-20:55
橋本

■定員制【45名】
Group Centergy
21:15-21:45
橋本

スタジオB

■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】
ZUMBA®
11:10-11:40
秋野典子
体験不可クラス

■定員制【45名】
Group Power
12:10-12:40
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】
エンジョイステップ
13:55-14:35
城谷崇仁

ミライク
スクール
(キッズクラス)
16:00-17:00

ミライク
スクール
(キッズクラス)
17:00-18:00

■定員制【45名】
Group Fight
19:45-20:15
布施

◆無料登録制◆
【ボディメイクサークル】
20:30-21:00
キャスト

ルフレ

別途、ルフレスケジュールをご確認ください。

木曜日

スタジオA

●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

■定員制【45名】
ボディメイクエアロ
10:40-11:25
渡辺美佐子

■定員制【36名】
TOBIPPA
11:40-12:10
継田

■定員制【45名】
美骨盤ヨーガ
12:30-13:00
井上菊代

バーチャル【映像】
Group Groove
13:15-13:45

●有料スクール●
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】
ボディデザイン
ピラティス
15:25-15:55
盛園尚美

■定員制【45名】
やすらぎヨーガ
16:15-17:00
盛園尚美

ミライクラン
17:00-18:00

■女性限定
定員制【10名】
VOLTBOX
20:55-21:15 鈴木

■定員制【12名】
VOLTBOX
21:25-21:45 鈴木

スタジオB

ベビーミライク
スクール
9:45－10:30

■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【30名】
バランスリセット
11:45-12:15
岩本律子

■定員制【45名】
Group Fight
12:30-13:00
継田

■定員制【45名】
リトモ
13:15-14:00
飯沼よしみ

■定員制【45名】
アドバンスエアロ
14:15-15:00
阿部暁都

■定員制【45名】
バーニングステップ
15:15-15:45
阿部暁都

ミライク
スクール
(キッズクラス)
16:00-17:00

ミライク
スクール
(ジュニアクラス)
17:00-18:00

ミライクラン
18:00-19:00

■定員制【45名】
Group Groove
19:30-20:15
西前

■定員制【45名】
Group Fight
20:30-21:15
星

ルフレ

別途、ルフレスケジュールをご確認ください。

土曜日

スタジオA

ベビーミライク
スクール
9:00-9:45

■定員制【45名】
RAN BOX
10:15-11:00
RAN

■定員制【45名】
フラダンス
11:15-11:55
福岡景子

担当・内容変更
■定員制【45名】
リトモ
12:10-12:55
飯沼よしみ

■定員制【45名】
フリースタイルSTAGE
13:10-13:40
DAISUKE

●有料スクール●
フリースタイル
短期スクール
13:55-14:55
DAISUKE

■定員制【36名】
TOBIPPA
15:25-15:55
荒井

【有料】
17:30-18:30
ピックルボール貸出

【有料】
19:00-20:00
ピックルボール貸出

【ジム利用時間】 21:10まで
【最終退館時間】21:20 ※24時間会員様は除く

●前回との変更クラス

●初めての方でも
安心してご参加できるクラス

●バーチャル【映像】レッスン

スタジオB

ミライクスクール
8:00-9:00
9:00-10:00

■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】
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【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

担当・内容変更
■定員制【45名】
Group Fight
13:15-14:00
星

■定員制【45名】
Group Power
14:20-15:05
荒井

◆無料登録制◆
【ランニングサークル】
15:15-15:45
キャスト

ミライク
スクール
(ジュニアクラス)
16:00-17:00

ルフレ

別途、ルフレスケジュールをご確認ください。

日曜日

スタジオA

■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】
エンジョイエアロ
11:20-11:50
松原由香

■定員制【12名】
VOLTBOX
12:05-12:25 橋本

■定員制【12名】
VOLTBOX
12:30-12:45 橋本

●有料スクール●
バレエスクール
13:00-14:00
高井景介

■定員制【36名】
【入会から1年未満の方】
TOBIPPA
15:10-15:25 継田

■定員制【36名】
TOBIPPA
15:40-16:10
継田

【ジム利用時間】 20:10まで
【最終退館時間】20:20 ※24時間会員様は除く

●キッズスクール

●有料スクール

●ビギナークラス
ご入会から1年未満の方限定のクラス

●登録制スクール

スタジオB

ミライクスクール
8:00-9:00
9:00-10:00

■定員制【45名】
バーニングステップ
10:15-11:00
松原由香

■定員制【21名】
バレエ30(バーレッスン)
11:15-11:45
高井景介

■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

■定員制【45名】
Group Fight
12:55-13:40
継田

■定員制【45名】
Group Blast
14:00-14:45
継田

■定員制【45名】
Group Power
15:00-15:30
星

ミライク
スクール
(ジュニアクラス)
16:00-17:00

●【有料】ピックルボール貸出

ルフレ

別途、ルフレスケジュールをご確認ください。

【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

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。

2026.11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	
10:00						【中温】【定員8名】 ホットヨーガ・ ウェストシェイプ Eba 10:00-10:45	10:00
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		10:30
11:00							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5名】 11:30-12:00 Gaze美尻 マシュマロヒップ ↑スタジオA	【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 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		11:30
12:00			【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 12:10-12:55 MAYU			【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 12:15-13:15 松原由香	12:00
12:30							12:30
13:00							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	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:15-14:00 RAN		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】						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】 ホットヨーガ・ ベーシック 16:30-17:30 川谷幸子	16:30
17:00					【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 17:00-18:00 宮嶋敦子		17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員8名】	【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 MAYU			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	【定員6名】 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 川谷幸子 20:45-21:30		【定員2名】 20:55- 21:15 VOLTBOX ↑スタジオA		21:00
21:30	■新設【定員6名】						21:30
22:00	Reformer Pilates Total Basic 21:30-22:15 RIONA						22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

□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

□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★★

□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

Quick Program 11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階マシンジム内ギャラリーエリア

参加受付 ：予約不要 レッスン開始時刻までにマットを敷いてお待ちください。

定 員 ： 8名

備 考 ：・祝日の実施はありません