

10/14改訂版

[illegible]

2026.11月 メガロス田端店ルフレスケジュール

10/14改訂版

	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】 ホットヨーガ・ ベーシック 12:15-13:15 松原由香	11:30
12:00			【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 12:10-12:55 MAYU				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6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 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							14:00
14:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 14:45-15:30 櫻井美里						14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30						【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 16:30-17:30 川谷幸子	16:30
17:00					【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 17:00-18:00 宮嶋敦子		17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 19:15-20:15 房枝	■時間変更【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:05-19:50 伊藤朝賀	【定員8名】 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 19:00-19:45 MAYU			19:00
19:30		■時間変更【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 20:05-20:50 櫻井美里		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 20:00-20:45 MAYU			19:30
20:00			【定員8名】 ホットヨーガ・ アドバンス 川谷幸子 20:45-21:30				20:00
20:30							20:30
21:00	■新設【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 21:30-22:15 RIONA	■時間変更【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 21:05-21:50 櫻井美里					21:00
21:30							21:30
22:00						□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	22:00
22:30						□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	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★★ □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 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



【確定版】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	1	2	3	4	5																										
9:30	【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】					【9:30 OPEN】					休館日					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					ゆっくの歩行 10：00-10：20 喜多見(若本)										10:00	キッズスイミング 8:00～11:00					キッズスイミング 8:00～11:00																													
10:30	ベビースクール Cクラス 10:15-11:00 Bクラス 10:30-11:15 Aクラス 11:00-11:45					REBORNS SWIM (有料登録制) 10:30-11:30 廣畑					ベビースクール Cクラス 10:15-11:00 Bクラス 10:30-11:15 Aクラス 11:00-11:45					平泳ぎ/バタフライ 入門Ⅱ 10：30-10：50 喜多見(若本)										10:30											キッズスイミング 8:00～12:00					キッズスイミング 8:00～12:00																			
11:00																準備 10:50-										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																					11:00	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					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								
11:30																フィンスイム 12:10-12:30 廣畑																															パーソナル30 (有料) 廣畑											11:30	準備 13:45-14:00		
12:00	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) 廣畑					12:00	キッズスイミング (キッズ) 14：00～15：00														キッズスイミング (キッズ) 14：00～15:00 初・中級 大久保 上級 久保田																																			
12:30											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					12:30	スイム 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														
13:00	パーソナル30 (有料) 喜多見					パーソナル30 (有料) 久保田																														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.					13:00	キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00			
13:30											準備 14:45-						準備 14:45-														準備 14:45-																										準備 14:45-				
14:00	キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00					キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00										キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00										キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00										14:00																キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00									
14:30											準備 14:45-																				準備 14:45-					準備 14:45-					準備 14:45-					14:30	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				
15:00	キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00					キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00										キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00										キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00																				15:00															
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					15:30															
16:00	キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00					キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00										キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00										キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00																				16:00						キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00									
16:30											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					16:30	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				
17:00	キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00					キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00										キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00										キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00																				17:00															
17:30											パーソナル30 (有料) 成田																				パーソナル30 (有料) 久保田					パーソナル30 (有料) 横山					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					17:30															
18:00	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					スイムトレーニング30 20:25-20:55 成田										スイムスクール (有料登録制) 20:00-21:00 初・中級 佐藤 上級 横山										フィンスイム 21:00-21:20 瀧本																				18:00						キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00									
18:30											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					準備 14:45-					準備 14:45-					18:30	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2) 17：00～18：00				
19:00	準備 14:45-					準備 14:45-										準備 14:45-										準備 14:45-																				19:00															
19:30											準備 14:45-																				準備 14:45-					準備 14:45-					準備 14:45-					19:30															
20:00	準備 14:45-					準備 14:45-										準備 14:45-										準備 14:45-																				20:00						キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00									
20:30											準備 14:45-																				準備 14:45-					準備 14:45-					準備 14:45-					20:30	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2) 17：00～18：00				
21:00	準備 14:45-					準備 14:45-										準備 14:45-					準備 14:45-					21:00	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															
21:30											準備 14:45-															準備 14:45-						準備 14:45-					準備 14:45-					21:30	キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00																		
22:00	準備 14:45-					準備 14:45-										準備 14:45-					準備 14:45-																					22:00										キッズスイミング (ジュニア3) 18：00～19：00									
22:30											準備 14:45-															準備 14:45-						準備 14:45-					準備 14:45-					22:30									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2) 17：00～18：00				
23:00	準備 14:45-					準備 14:45-										準備 14:45-					準備 14:45-										23:00											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													
【プール：22:50 CLOSE】 【施 設：23:20 CLOSE】																																																													

↓メガロス田端 公式SNSはコチラ↓



MEGALOS.TABATA