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】 【中温】 ホットヨーガ・ ウェストシェイプ 松村絵菜 10：00-10：45
10:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 山角菜穂子 10:30-11:15	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 田丸めぐみ 10:45-11:30	【定員8名】 デトックス ワークアウト 10:30-11:15 丹 憲一 【定員5名】 スタジオA infinity flow 11:15- 11:45	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 10:45-11:30 RAN	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック Makiko 10:30-11:30	
11:00						
11:30	【定員5名】 スタジオA11:30-12:00 Gaze美尻マシュマロヒップ	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 田丸めぐみ 11:45-12:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 11:45-12:30 大里茉莉	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 12:00-12:45 RAN	【定員8名】 オリジナル ホットピラティス RAN 11:45-12:45	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 松原由香 12:15-13:15
12:00	【中温】【定員8名】 ホットヨーガ ・ベーシック 山角菜穂子 11:45-12:30					
12:30						
13:00	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:00-13:45 櫻井美里	【定員5名】 スタジオB Gaze美脚 13:20-13:50	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:00-13:45 大里茉莉	【定員8名】 デトックス ワークアウト 井上菊代 13:40-14:25	【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 14:00-14:45 櫻井美里	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 櫻井美里				
14:30						
15:00			【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 15:00-15:45 松平晶子		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 15:00-15:45 大里茉莉	
15:30						
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
17:00					【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 宮嶋敦子 17:00-18:00	
17:30						
18:00						
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	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 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8名】 ホットスタイルピラティス 19:30-20:15 奥田 由里子		
19:30						
20:00						
20:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 20:45-21:30 微笑 いずみ	【定員8名】 ホットヨーガ ・ アドバンス 勝野 紅音 20：30- 21：30	【定員8名】 ホットヨーガ ・ アドバンス 川谷幸子 20:45-21:30	【定員5名】 スタジオA VOLTBOX 20:55-21:15	□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	
21:00						
21:30						
22:00					□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					□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	

注意点	担当インストラクターの都合により、急な休講・代行・代替の可能性がございます。HP、専用アプリ、メールなどをご覧ください。 ホットヨーガ受講の際、1リットル以上の水分とタオルをご持参ください。（ホットヨガご利用の場合のみタオルレンタル無料でしていただけます。その他ご利用用途の場合は有料となります。オプション・レンタルをご利用ください。） スタジオレッスン参加時には内履きをご持参ください。(お履き物を履いて館内の移動をお願いいたします。) 全てのレッスンは、3週間先の同時刻に終了するレッスンより公開します。 **マシンピラティスご予約時は、必ずピラティス靴下をご持参ください。** 体調不良を感じた際は、直ちに担当インストラクター、スタッフにお申し出ください。 事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き一切の責任を負いかねます。 【祝日のレッスン時間変更について】 ①19：00台に開始のクラスは、一律で1時間早く実施させていただきます。 ②20：00台以降のクラスは、休講とさせていただきます。

予約方法	・ルフレ専用スタジオ予約システムにてご予約お願いします。※電話予約不可 ・ご予約は、1日1回ルフレレッスンが受講できます。 ・全てのレッスンは、21日前のレッスン終了時刻と同時刻に予約公開 ・レッスンを一つ消化毎に次のご予約が可能です。 ・レッスン開始5分前までご予約が可能です。レッスン開始30分前までキャンセル可能です。 ・キャンセル待ちご登録の場合は、キャンセル発生後ご登録のメールに送信します。 ・無断キャンセルが多い場合は今後のご予約が出来なくなる恐れがあります。 ・レッスン開始10分前には入場となりますので、室内履きをお履きの上、4階スタジオ前でお待ちください。 ・レッスンの途中入退場はご遠慮いただいております。

	届出方法	届出期限・ルール
休会	WEB(まいMegaネット) フロント	1ヶ月レッスンを休むことができる制度です。 手続きは、休会希望月の前月10日までとなります。 休会料1ヶ月2,420円(税込)
退会	WEB(まいMegaネット) フロント	手続きは、退会される当月10日までとなります。 ※10日が休館日の場合、フロント受付は前営業日までとなります。

会員種別	税抜金額 （税込金額）	利用方法・条件等
ルフレ	13,800円 (15,180円)	女性専用会員種別。 １日１回月間の受講回数制限なくルフレレッスンが受講でき、レッスン受講前後１時間はロッカー、スパの利用可。同時予約可能数は8回。 U-39は39歳以下、U-29は29歳以下の方が対象。
ルフレ U-39	12,200円 (13,420円)	
ルフレ U-29	11,200円 (12,320円)	
ルフレ ジム＆スパ	15,300円 (16,830円)	女性専用会員種別。 １日１回月間の受講回数制限なくルフレレッスンが受講でき、レッスン受講日に関わらずマシンジムエリア、ロッカー、スパの利用可。同時予約可能数は8回。 U-39は39歳以下、U-29は29歳以下の方が対象。
ルフレ ジム＆スパ U-39	13,700円 (15,070円)	
ルフレ ジム＆スパ U-29	12,700円 (13,970円)	
ルフレ4	10,800円 (11,880円)	女性専用会員種別。 １日１回月４回のルフレレッスンが受講でき、レッスン受講前後１時間はロッカー、スパの利用可。同時予約可能数は4回。 U-39は39歳以下、U-29は29歳以下の方が対象。
ルフレ4 U-39	9,200円 (10,120円)	
ルフレ4 U-29	8,200円 (9,020円)	
ルフレ4 ジム＆スパ	12,300円 (13,530円)	女性専用会員種別。 １日１回月４回のルフレレッスンが受講でき、レッスン受講日に関わらずマシンジムエリア、ロッカー、スパの利用可。同時予約可能数は4回。 U-39は39歳以下、U-29は29歳以下の方が対象。
ルフレ4 ジム＆スパ U-39	10,700円 (11,770円)	
ルフレ4 ジム＆スパ U-29	9,700円 (10,670円)	

併学割引	2つ以上の会員種別を併学される場合、月会費が825円(税込)割引されます。 ※一部対象外の会員種別あり

手続き受付時間	月～木曜　11:00～20:00 土・日・祝　10:00～18:00 ※毎週金曜、夏期・年末年始　休館	**通常営業時間**	月～木曜　9:30～23:20 土曜　9:30～21:20 日曜・祝日　9:30～20:20

202510