

メガロス柏スタジオスケジュール

【スタジオプログラム強度目安マークについて】

2024/8



…初級クラス (初めて参加する方も安心してご参加いただけます)



…中上級クラス (初級クラスへの参加経験がある方で運動強度が上がります)

※マークなしはどなたでもご参加いただけますが、不安な方はキャストまでお声掛けください

(有料クラス・映像クラス・ショートプログラム・スラックラインはマーク対象外)

MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio, Gym, Aqua

	月曜日			火曜日			水曜日		
	スタジオA	スタジオB	マシジム	スタジオA	スタジオB	マシジム	スタジオA	スタジオB	マシジム
9:00	営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00		
9:30	【有料】 REBORNS FIT 9:00~10:00 岡田美穂	定員55名 トラディショナルヨーガ 9:25~10:05 和久井里美		【有料】 陳式太極拳 短期スクール 9:00~9:45 籠房子	実施: 1・3週 定員55名 エンジョイエアロ 9:40~10:10 島根典子		定員50名 【映像】 Group Groove 30 9:15~9:45	定員55名 太極拳 9:30~10:00 籠房子	
10:00	定員50名		【有】 バーニングエアロ 10:00~10:40 普神美穂	定員55名 トラディショナルヨーガ 10:25~11:05 小林賀章		定員36名 アドバンスエアロ 10:00~10:45 加藤由美子			
10:30	ラテンパシオン 10:15~10:55 KAORU	定員55名 エンジョイエアロ 10:25~10:55 河合清美		【映像】 Group Power 30 10:55~11:25	定員55名				
11:00	定員50名 やさしいジャズダンス 11:10~11:40 五十嵐奈生	定員55名 やすらぎヨーガ 11:10~11:40 河合清美	4月~新設クラス 70~80代を 対象とした イスに座って運動 を行うクラス	【有】 REBORNS SENIOR 11:40~12:40 廣瀬適汰	定員55名 WORKOUT -hitsu- 12:15~12:45 永留圭大				
11:30	定員50名 ジャズダンスSTAGE 11:50~12:20 五十嵐奈生	定員55名 バーニングステップ 11:55~12:35 河合清美					スラックライン 12:00~12:30		
12:00			セルフ利用				定員50名 エンジョイエアロ 12:30~13:00 葉山佐知子	定員55名 Group Centery 30 11:45~12:15 岡田美穂	
12:30	【有】 ジャズダンス スクール 12:30~13:45 五十嵐奈生	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 13:30~14:15 吉村麻美香	スラックライン 12:30~13:00	【有】 REBORNS FIT 13:00~14:00 永留圭大	定員40名		定員50名 アドバンスエアロ 13:00~13:45 清水愛子		
13:00									
13:30	定員50名			【有】 ヴォーカリズム 14:15~14:45 木村淳	定員40名		定員50名 アドバンスエアロ 13:20~14:00 葉山佐知子	定員55名 トラディショナルヨーガ 13:15~13:55 坂井結美	
14:00	【映像】 Group Centery 13:55~14:25	定員32名		【有】 アドバンスステップ 14:00~14:45 清水愛子	定員50名				
14:30	定員50名 ボディデザインピラティス 14:40~15:20 美宅玲子	バレエ 14:30~15:10 高井景介	セルフ利用				セルフ利用	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 14:20~15:05 住吉真理	セルフ利用
15:00			スラックライン 15:00~15:30	【有】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:40 川谷幸子	定員50名				
15:30	定員50名								
16:00	【有】 トラディショナルヨーガ 15:35~16:15 美宅玲子	【有】 キッズバレエ チャイルド 15:30~16:30					【有】 フラダンス スクール 15:00~16:15 フミコ	【有】 REBORNS FIT 15:00~16:00 亀卦川奈央	【有】 キッズ チアダンス チャイルド 15:30~16:30
16:30									セルフ利用
17:00	【有】 ミライキッズ 16:30~17:30	【有】 キッズバレエ ジュニアA 16:30~17:30		【有】 キッズ ストリートダンス チャイルド 16:30~17:30	【有】 キッズ空手 チャイルド 16:30~17:30		【有】 ミライキッズ 16:30~17:30	【有】 キッズ チアダンス キッズ 16:30~17:30	
17:30									
18:00	【有】 ミライキッズ 17:30~18:30	【有】 キッズバレエ ジュニアB 17:30~18:30	セルフ利用	【有】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	【有】 キッズ空手 ジュニア 17:30~18:30		【有】 ミライキッズ 17:30~18:30	【有】 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30	セルフ利用
18:30			スラックライン 18:20~18:50				セルフ利用		セルフ利用
19:00	定員36名	女性専用 定員55名		【有】 キッズ ストリートダンス アドバンス 18:35~19:35	定員55名		スラックライン 18:30~19:00	定員50名 【映像】Group Centery 15 19:05~19:20	【有】 太極拳・剣 スクール 18:45~20:00 永留圭大
19:30	アドバンスエアロ 19:15~20:00 加藤由美子	女性専用 定員55名 Infinity Flow 15【キッズクラス】 19:25~19:40		定員50名 【映像】Group Centery 15 19:50~20:05	定員55名 トラディショナルヨーガ 19:30~20:10 下玉利昌子			定員50名 【映像】 Group Fight 30 19:30~20:00	定員16名 VOLTBX 20 20:20~20:40 永留圭大
20:00		女性専用 定員55名 Infinity Flow 15 19:50~20:05							定員16名 VOLTBX 20 20:50~21:10 永留圭大
20:30	定員50名 エンジョイエアロ 20:20~20:50 加藤由美子	定員55名 Group Centery 30 20:25~20:55 廣瀬適汰		定員32名 TOBIPPA 20:30~21:00 籠谷伶	定員55名 バーニングエアロ 20:25~21:05 葉山佐知子		定員32名 TOBIPPA 20:30~21:00 籠谷伶		
21:00				定員50名	定員55名				
21:30	定員50名 【映像】 Group Fight 30 21:15~21:45	定員55名 Group Blast 30 21:15~21:45 廣瀬適汰	セルフ利用	【映像】 Group Groove 30 21:15~21:45	定員55名 Group Fight 45 21:20~22:05 籠谷伶		セルフ利用	定員55名 Group Groove 45 21:30~22:15 亀卦川奈央	セルフ利用
22:00			スラックライン 21:30~22:00				スラックライン 21:15~21:45		スラックライン 21:30~22:00
22:30								MEGALOS ONLINE LIVE LESSON 21:30~22:30	
23:00									
23:30									
24:00	【通常利用時間】 マシジム・プールは 23:20 まで			【通常利用時間】 マシジム・プールは 23:20 まで			【通常利用時間】 マシジム・プールは 23:20 まで		



店舗情報	
■営業時間	月曜日～木曜日 9:00～23:30
	土曜日 9:00～21:00
	日曜日・祝日 9:00～20:00
	毎週金曜日、夏期、年末年始

木曜日			土曜日			日曜日			9:00
スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	
営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			
定員50名 【映像】 Group Fight 30 9:20～9:50 定員50名 【映像】 Group Power 30 10:05～10:35 定員36名 アドバンスエアロ 11:00～11:45 江村浩二	【有料】 REBORNS FIT 9:00～10:00 岡田美穂 定員55名 フラダンス 10:20～10:50 フミコ セルフ利用 スラックライン 11:00～11:30		【有料】 ミライクジュニア 8:15～9:15 ミライクキッズ 9:15～10:15 定員50名 Group Centergy 30 10:30～11:00 廣瀬適法 トラディショナルヨーガ 11:20～12:00 若本律子 定員50名 【映像】 Group Centergy 30 12:25～12:55	ミライクジュニア 8:15～9:15 定員40名 アドバンスエアロ 9:30～10:15 赤崎由美子 定員50名 エンジョイステップ 10:30～11:10 前田ゆきえ 定員55名 Group Power 45 11:25～12:10 廣瀬適法 定員50名 Group Fight 45 12:25～13:10 籠谷伶		【有料】 ミライクジュニア 8:15～9:15 ミライクキッズ 9:15～10:15 定員36名 オリジナル エアロ 10:35～11:20 及川健 定員50名 WORKOUT -hitsong- 11:45～12:15 永留圭大 定員50名 Group Fight 45 12:35～13:20 亀掛川奈央 定員50名 マットサイエンス 13:35～14:15 吉田淳子	ミライクRUN 8:15～9:15 定員55名 トラディショナルヨーガ 9:30～10:10 下玉利昌子 定員55名 ZUMBA (45分クラス) 10:30～11:15 吉村麻美香 定員55名 Group Blast 45 11:35～12:20 西河かおる 定員32名(1本2名) VOLTBX 30 12:45～13:15 永留圭大	セルフ利用 スラックライン 11:30～12:00 セルフ利用 12:30～13:00 セルフ利用 13:00～13:30	11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30
定員50名 ジャズダンスSTAGE 12:00～12:30 小見美雪 定員50名 【有料】 ジャズダンス スクール 12:40～13:55 小見美雪 定員50名 【映像】 Group Groove 30 14:25～14:55 定員50名 Group Groove 30 15:10～15:40 亀掛川奈央	定員55名 エンジョイエアロ 12:05～12:35 江村浩二 定員40名 アドバンスステップ 12:50～13:35 江村浩二 定員55名 ペリーダンス 14:10～14:50 アイシャ 定員55名 ヴォーカリズム 15:05～15:50 小須 亨	セルフ利用 スラックライン 12:30～13:00 セルフ利用 15:00～15:30	定員32名 TOBIPPA 13:25～13:55 籠谷伶 定員55名 エンジョイエアロ 14:10～14:40 高木愛澄 定員55名 パーニングエアロ 14:55～15:35 高木愛澄 実施：2・3週 【有料】 エアロ短期 スクール 15:50～16:40 高木愛澄 定員50名 【有料】 ミライクキッズ 16:00～17:00 定員50名 【有料】 ミライクジュニア 17:00～18:00 定員50名 【映像】 Group Groove 30 19:30～20:00	定員55名 エンジョイエアロ 14:05～14:35 山本葉子 定員55名 太極拳 14:05～14:35 山本葉子 定員55名 パーニングエアロ 15:00～16:00 根本武千代 定員50名 【有料】 ジュニア2・成人 空手スクール 19:00～20:00 根本武千代	セルフ利用 スラックライン 12:30～13:00 セルフ利用 15:00～15:30 セルフ利用 16:00～16:30 セルフ利用 16:00～16:30	定員50名 キッズ空手 チャイルド 16:30～17:30 定員50名 キッズ空手 ジュニア 17:30～18:30 定員50名 キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00 定員50名 ジュニア 空手スクール 18:00～19:00 根本武千代 定員50名 【有料】 ジュニア2・成人 空手スクール 19:00～20:00 根本武千代	定員50名 キッズ空手 チャイルド 16:30～17:30 定員50名 キッズ空手 ジュニア 17:00～18:00 定員50名 キッズ空手 マイルジュニア 17:00～18:00 定員50名 キッズ空手 マーブルトップ 18:00～19:00	14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30	
定員50名 フリースタイルSTAGE ～ハルワダンス～ 19:30～20:00 西澤竜一 定員32名 TOBIPPA 15 (ビギナーズ) 20:30～20:45 ※対象：入会から1年未満 定員32名 TOBIPPA 30 21:10～21:40 近藤夏実			定員32名(1本2名) VOLTBX 30 19:20～19:50 永留圭大 定員55名 フリースタイルSTAGE ～ハルワダンス～ 20:15～20:55 西澤竜一	セルフ利用 スラックライン 17:30～18:00	定員50名 【有料】 キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00 定員50名 【有料】 キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00 定員50名 【有料】 ジュニア 空手スクール 18:00～19:00 根本武千代 定員50名 【有料】 ジュニア2・成人 空手スクール 19:00～20:00 根本武千代	定員50名 キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00 定員50名 キッズ空手 マイルジュニア 17:00～18:00 定員50名 キッズ空手 マーブルトップ 18:00～19:00	20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00 23:30 24:00		
【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23:20 まで			【通常利用時間】 マシンジム・プールは 20:50 まで			【通常利用時間】 マシンジム・プールは 19:50 まで			
レッスン内容・時間・インストラクター変更 有料スクール									
【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23:20 まで									