

【改訂版】

2024/9

# 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】



…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	いちねんサポート・ショートプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・ショートプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・ショートプログラム
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	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			定員50名 バーニングエアロ 10:00~10:40 普神美穂		いちねんサポートプログラム 共通コース 10:00~10:30 岡田美穂	定員36名 アドバンスエアロ 10:00~10:45 加藤由美子		いちねんサポートプログラム 共通コース 10:00~10:30 宮坂来瑠未
10:30	ラテンバシオン 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		定員50名 【映像】Group Power 30 10:55~11:25	定員55名 トラディショナルヨーガ 10:25~11:05 小林賀章			【有料】太極拳 スクール 10:15~11:30 籠房子	
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	いちねんサポートプログラム 共通コース 11:00~11:30 又木こころ		定員55名 【映像】ボディアデザインラティス 11:20~12:00 島根典子	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 10:45~11:30 岡田美穂			
11:30	定員50名		登録者限定 予約制			定員5名 藤崎ケア 11:45~11:55	【有料】REBORNS FIT 11:00~12:00 宮坂来瑠未	定員55名 Group Century 30 11:45~12:15 岡田美穂	
12:00	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	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 11:45~12:30 又木こころ	【有料】REBORNS SENIOR 11:40~12:40 廣瀬適汰	定員55名 WORKOUT -hitsong- 12:15~12:45 永留圭大				
12:30		登録料 無料					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 Fight 30 12:30~13:00 龍谷伶	
13:00	【有料】ジャズダンス スクール 12:30~13:45 五十嵐奈生	1-3回目 ウォーキングサークル 2-4回目 ランニングサークル 12:45~13:15	いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00~13:30 岡田美穂		定員40名				いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00~13:30 亀掛川奈央
13:30	定員50名	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 13:30~14:15 吉村麻美香	定員5名 青竹スレッチ 13:45~13:55	【有料】REBORNS FIT 13:00~14:00 永留圭大	定員40名 アドバンスエアロ 13:00~13:45 清水愛子		定員50名 バーニングエアロ 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 Century 13:55~14:25	定員32名			定員40名		女性専用 定員50名 infinity flow 30 14:15~14:45 宮坂来瑠未	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 14:20~15:05 住吉真理	
14:30	定員50名	ハレエ 14:30~15:10 高井景介		定員50名 ヴォーカリズム 14:15~14:45 木村淳					
15:00	ボディアデザインラティス 14:40~15:20 美宅玲子			定員50名 トラディショナルヨーガ 15:00~15:40 川谷幸子		登録料 無料			
15:30	定員50名				【有料】フランス スクール 15:00~16:15 フミコ	いちねんサポートプログラム 共通コース 15:00~15:30 龍谷伶	【有料】REBORNS FIT 15:00~16:00 亀掛川奈央		
16:00	トラディショナルヨーガ 15:35~16:15 美宅玲子	【有料】キッズバレエ チャイルド 15:30~16:30				定員5名 前・後ケア 15:45~15:55		【有料】キッズ チアダンス チャイルド 15:30~16:30	
16:30									
17:00	【有料】ミライキッズ 16:30~17:30	【有料】キッズバレエ ジュニアA 16:30~17:30		【有料】キッズ ストリートダンス チャイルド 16:30~17:30	【有料】キッズ空手 チャイルド 16:30~17:30		【有料】ミライキッズ 16:30~17:30	【有料】キッズ チアダンス キッズ 16:30~17:30	
17:30									
18:00	【有料】ミライジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズバレエ ジュニアB 17:30~18:30		【有料】キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズ空手 ジュニア 17:30~18:30		【有料】ミライジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30	
18:30			定員5名 前・後ケア 18:30~18:40						
19:00	定員36名	女性専用 定員55名 infinity flow 15(5分チアクラス) 19:25~19:40	いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00~19:30 永留圭大	【有料】キッズ ストリートダンス アドバンス 18:35~19:35	定員55名		定員50名 【映像】Group Fight 15 19:05~19:20	【有料】太極拳・剣 スクール 18:45~20:00 籠房子 平川久恵	登録料 無料
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 19:25~19:40	定員5名 藤崎ケア 19:45~19:55	登録料 無料	トラディショナルヨーガ 19:30~20:10 下玉利昌子	定員5名 前・後ケア 19:45~19:55	1-3回目 ランニングサークル 2-4回目 ウォーキングサークル 19:30~20:00		登録料 無料
20:00	定員50名	定員55名 Group Century 30 20:25~20:55 廣瀬適汰	いちねんサポートプログラム 共通コース 20:00~20:30 酒巻孝祐	定員32名 TOBIPPA 20:30~21:00 龍谷伶	定員55名 バーニングエアロ 20:25~21:05 葉山佐知子	いちねんサポートプログラム 女性コース 20:00~20:30 酒巻孝祐	定員32名 TOBIPPA 20:30~21:00 龍谷伶	定員16名 VOLTBX 20 20:20~20:40 永留圭大	定員5名 前・後ケア 20:45~20:55 森瑞晴
20:30	エンジョイエアロ 20:20~20:50 加藤由美子		登録者限定 予約制			登録料 無料		定員16名 VOLTBX 20 20:50~21:10 永留圭大	
21:00	定員50名	定員55名 Group Blast 30 21:15~21:45 廣瀬適汰	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 20:45~21:30 酒巻孝祐	定員50名 【映像】Group Groove 30 21:15~21:45	定員55名 Group Fight 45 21:20~22:05 龍谷伶	いちねんサポートプログラム 共通コース 21:00~21:30 酒巻孝祐	定員50名 Group Groove 45 21:20~22:05 亀掛川奈央		
21:30	【映像】Group Fight 30 21:15~21:45								
22:00									
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			
スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・ショートプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・ショートプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・ショートプログラム	
営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			9:00
定員50名 【映像】 Group Fight 30 9:25～9:55	【有料】 REBORNS FIT 9:00～9:00 岡田美穂		【有料】 ミライジュニア 8:15～9:15 ミライキッズ 9:15～10:15	定員40名 アドバンスエアロ 9:30～10:15 赤崎由美子		【有料】 ミライジュニア 8:15～9:15 ミライキッズ 9:15～10:15	定員55名 トラディショナルヨーガ 9:30～10:10 下玉利昌子		9:30
定員50名 【映像】 Group Power 30 10:05～10:35	定員55名 フラダンス 10:20～10:50 フミコ		定員50名 Group Centergy 30 10:30～11:00 廣瀬適汰	定員50名 エンジョイステップ 10:30～11:10 前田ゆきえ	いちねんサポートプログラム 共通コース 10:00～10:30 高巻孝祐 定員5名 藤塚ケア 10:45～10:55 登録制	定員36名 オリジナル エアロ 10:35～11:20 及川健	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 10:30～11:15 吉村麻美香	いちねんサポートプログラム アドバンスエアロ 10:00～10:45 永留圭大 登録制	10:00
定員36名 アドバンスエアロ 11:00～11:45 江村浩二	【有料】 フラダンス 短期スクール 11:00～11:45 フミコ	いちねんサポートプログラム 共通コース 11:00～11:30 森佑輔 登録制	定員50名 トラディショナルヨーガ 11:20～12:00 若本律子	定員55名 Group Power 45 11:25～12:10 廣瀬適汰	いちねんサポートプログラム 女性コース 11:00～11:30 宮坂来瑞未 登録制	定員50名 WORKOUT with song 11:45～12:15 永留圭大	定員55名 Group Blast 45 11:35～12:20 西河かおる	いちねんサポートプログラム 女性コース 11:00～11:30 森佑輔 登録制	10:30
定員50名 ジャズダンスSTAGE 12:00～12:30 小見美雪	定員55名 エンジョイエアロ 12:05～12:35 江村浩二	いちねんサポートプログラム アドバンスエアロ 11:45～12:30 宮坂来瑞未 登録制	定員50名 【映像】 Group Centergy 30 12:25～12:55	定員55名 Group Fight 45 12:25～13:10 龍谷裕		定員50名 Group Fight 45 12:35～13:20 亀掛川奈央	定員32名(1本2名) VOLTBOX 30 12:45～13:15 永留圭大	いちねんサポートプログラム 女性コース 12:00～12:30 又木こころ 登録制	11:00
【有料】 ジャズダンス スクール 12:40～13:55 小見美雪	定員40名 アドバンスステップ 12:50～13:35 江村浩二	いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00～13:30 森佑輔 登録制	定員32名 TOBIPPA 13:25～13:55 龍谷裕	定員50名 入門太極拳 13:25～13:55 山本葉子		定員50名 マットサイズ 13:35～14:15 吉田淳子	1・3・(5)週 2・4週 定員55名 エンジョイステップ 14:05～14:35 渡辺睦美		11:30
定員50名 【映像】 Group Groove 30 14:25～15:55	定員55名 ベリーダンス 14:10～14:50 アイーシャ	いちねんサポートプログラム 共通コース 13:45～13:55 藤塚ケア 14:45～15:55 登録制	定員55名 エンジョイエアロ 14:10～14:40 高木愛澄	定員50名 太極拳 14:05～14:35 山本葉子	いちねんサポートプログラム 共通コース 14:00～14:30 廣瀬適汰 登録制	定員50名 キッズチアダンス ジュニア 14:30～15:30	定員40名 アドバンスエアロ 14:20～15:05 MASATO	定員55名 バーニングエアロ 14:50～15:30 渡辺睦美	14:00
定員50名 Group Groove 30 15:10～15:40 亀掛川奈央	定員55名 ヴォーカリズム 15:05～15:50 小須 亨		【有料】 ミライキッズ 15:00～16:00	定員55名 バーニングエアロ 14:55～15:35 高木愛澄		【有料】 キッズチアダンス ジュニア 15:30～16:30	定員55名 バーニングエアロ 15:15～15:45 MASATO		14:30
【有料】 キッズ ストリートダンス チャイルド 16:30～17:30	【有料】 キッズ空手 チャイルド 16:30～17:30		【有料】 ミライキッズ 16:00～17:00	【有料】 エアロ短期 スクール 15:50～16:40 高木愛澄	いちねんサポートプログラム 共通コース 16:00～16:30 森佑輔 定員5名 藤塚ケア 16:45～16:55 登録制	定員50名 ジャズダンスNEXT 16:50～17:20 太田花子	【有料】 キッズチアダンス 育成クラス 16:00～17:00	登録制	14:30
【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30～18:30	【有料】 キッズ空手 ジュニア 17:30～18:30		【有料】 ミライジュニア 17:00～18:00	【有料】 キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00	いちねんサポートプログラム 女性コース 17:00～17:30 又木こころ 登録制	【有料】 ジャズダンス スクール 17:30～18:45 太田花子	【有料】 キッズチアダンス マイルジュニア 17:00～18:00	いちねんサポートプログラム 共通コース 17:00～17:30 永留圭大 登録制	15:00
		定員5名 藤塚ケア 18:45～18:55 登録制		【有料】 ジュニア 空手スクール 18:00～19:00 根本武千代	いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00～19:30 近藤夏実 登録制		【有料】 キッズチアダンス マーブルトップ 18:00～19:00		16:00
定員50名 フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 19:30～20:00 西澤竜一	定員32名(1本2名) VOLTBOX 30 19:20～19:50 永留圭大	いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00～19:30 近藤夏実 登録制	定員50名 【映像】 Group Groove 30 19:30～20:00	【有料】 ジュニア2・成人 空手スクール 19:00～20:00 根本武千代					16:30
定員32名 TOBIPPA 15 (キッズクラス) 20:30～20:45 ※対象：入会から1年未満	定員55名 フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 20:15～20:55 西澤竜一	いちねんサポートプログラム 女性コース 20:00～20:30 又木こころ 登録制							17:00
定員32名 TOBIPPA 30 21:10～21:40 近藤夏実		いちねんサポートプログラム アドバンスエアロ 20:45～21:30 永留圭大							17:30
									18:00
									18:30
									19:00
									19:30
									20:00
									20:30
									21:00
									21:30
									22:00
									22:30
									23:00
									23:30
									24:00

【通常利用時間】 マジジム・プールは 19:50 まで

・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。  
 (有料レッスン・映像レッスンは除く)  
 ※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要となります。

・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。  
 ・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。  
 ①マタロイゴールド等、複数店舗利用可能会員 12枠  
 ②ファミリー会員/39歳会員/32歳会員/17歳会員/ママ会員 8枠  
 ③④以外の会員種別 6枠

・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。  
 ・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分前です。  
 ・スタジオへの入場期はございません。開始時刻までにご入場ください。  
 ・急な休講・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、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスメールにてお知らせいたします。  
 ・スケジュールは定期的な改正やイベントにより変更となる場合がございます。  
 ・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。

■ 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】  
マジジム・プールは 23:20 まで