

# メガロス柏 クリスマス特別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】

2024/12/21~

12/26



…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

	12月21日 土曜日			12月22日 日曜日			12月23日 月曜日		
	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】 ミライジュニア 8:15~9:15 ミライキッズ 9:15~10:15	ミライジュニア 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	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 10:00~10:30 高橋孝祐	【有料】 ミライジュニア 8:15~9:15 ミライキッズ 9:15~10:15	ミライジュニア 8:15~9:15 定員55名 トラディショナルヨーガ 9:30~10:15 下玉利昌子	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 10:00~10:45 永留圭大	【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	
10:00							定員50名	定員55名	
10:30	【映像】 Group Century 30 10:30~11:00	定員50名 エンジョイステップ 10:30~11:00 前田ゆきえ	登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 11:00~11:30 森佐緒	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	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 11:00~11:30 森佐緒	定員50名 ラテンバシオン 10:15~10:55 KAORU	定員55名 エンジョイエアロ 10:20~10:50 河合清美	登録制
11:00	定員50名	有料イベント 定員55名							
11:30	トラディショナルヨーガ 11:20~12:00 若本律子	①Group Power 45 11:25~12:10 1,100円(税込) 廣瀬・永留		有料イベント 定員32名 ②TOBIPPA 30 11:45~12:15 550円(税込) 熊谷(南砂町)・又木	定員55名 Group Blast 45 11:35~12:20 西河かおる	登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 12:00~12:30 森佐緒	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 11:05~11:35 河合清美	登録者限定 予約制
12:00							定員50名	定員55名	
12:30	【映像】LEAN BODY ヨーガ・ピラティスプログラム 12:25~12:55	Group Fight 45 12:25~13:10 田中誠		有料イベント 定員50名 ③Group Fight 45 12:35~13:20 1,650円(税込) 熊谷(南砂町)・加古・亀井 川	定員32名(1本2名) VOLTBOX 30 12:45~13:15 又木こころ	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 12:00~12:30 森佐緒	【有料】 ジャズダンス STAGE 11:50~12:20 五十嵐奈生	登録料 無料 バーニングステップ 11:50~12:30 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
13:00	登録料 無料 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						定員50名	定員55名	登録制
13:30	【映像】 Group Fight 30 13:25~13:55	定員50名 入門太極拳 13:25~13:55 山本葉子	登録制				定員50名	定員55名	
14:00	定員55名	定員50名					定員36名	定員55名	
14:30	エンジョイエアロ 14:10~14:40 高木愛澄	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 廣瀬遼太				定員50名	定員55名	
15:00		定員55名					定員50名	定員55名	
15:30	【有料】 ミライキッズ 15:00~16:00	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 14:30~15:30	定員55名 バーニングステップ 14:50~15:30 渡辺睦美	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 15:00~15:30 瀧本夢穂斗	定員50名	定員55名	
16:00		実施:2,3週					定員50名	定員55名	
16:30	【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	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 16:00~16:30 瀧本夢穂斗	【有料】 ミライキッズ 15:30~16:30			定員50名	定員55名	
17:00							定員50名	定員55名	
17:30	【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	【有料】 ミライキッズ 16:00~17:00	【有料】 キッズチアダンス 育成クラス 16:00~17:00	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 17:00~17:30 瀧本夢穂斗	【有料】 ミライキッズ 16:30~17:30	【有料】 キッズ(レエ) ジュニアA 16:30~17:30	
18:00							定員50名	定員55名	
18:30	定員32名 TOBIPPA 18:30~19:00 又木こころ	【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 アドバンスクラス 17:45~18:30 瀧本夢穂斗	【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 マールトップ 18:00~19:00	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 17:45~17:55	【有料】 ミライジュニア 17:30~18:30	【有料】 キッズ(レエ) ジュニアB 17:30~18:30	定員5名 周・真弓ア 18:30~18:40
19:00							定員36名	定員55名	登録制
19:30	定員50名 【映像】 Group Groove 30 19:20~19:50	【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	定員55名	登録制
20:00							定員50名	定員55名	
20:30							定員50名	定員55名	
21:00							定員50名	定員55名	
21:30							定員50名	定員55名	
22:00							定員50名	定員55名	
22:30							定員50名	定員55名	
23:00							定員50名	定員55名	
23:30							定員50名	定員55名	
24:00							定員50名	定員55名	

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

MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio , Gym

12月24日 火曜日			12月25日 水曜日			12月26日 木曜日			
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
実施：2・4週 【有料】 陳式太極拳 短期スクール 9:00～10:00 館房子	定員55名 エンジョイエアロ 9:35～10:05 島根典子	登録制 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50名 【映像】 Group Groove 30 9:15～9:45	定員55名 太極拳 9:30～10:00 館房子		定員50名	【有料】 REBORNS FIT 9:00～10:00 岡田美穂		9:30
定員50名 バーニングエアロ 10:10～10:50 普神美穂	定員55名 トラディショナルヨーガ 10:25～11:05 小林賢章		定員36名 アドバンスエアロ 10:00～10:45 加藤由美子			【映像】 Group Fight 45 9:30～10:15	定員55名 フラダンス 10:20～10:50 フミコ	登録制	10:00
定員50名 ボディデザインピラティス 11:10～11:50 島根典子	【有料】 REBORNS SENIOR 11:20～12:20 廣瀬適汰	定員5名 膝痛ケア 11:45～11:55	【有料】 REBORNS FIT 11:00～12:00 加古千明	定員55名 Group Centergy 30 11:45～12:15 岡田美穂		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 森祐輔	11:00
定員50名 Group Power 30 12:00～12:30			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 田中誠		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 田中誠	11:30
【有料】 REBORNS FIT 12:45～13:45 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	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00～13:30 又木こころ	【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	登録者限定 予約制 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 田中誠	12:00
定員50名 ウォーカリズム 14:00～14:45 木村淳	定員40名 アドバンスステップ 14:00～14:45 清水愛子		女性専用 定員50名 infinity flow 30 14:15～14:45 岡田美穂	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 14:20～15:05 住吉真理	定員5名 膝痛ケア 13:45～13:55	登録料 無料 1・3週目 ウォーキングサークル 2・4週目 ランニングサークル 14:20～14:50	定員55名 ベリーダンス 14:10～14:50 アイシャ	いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00～13:30 森祐輔	13:00
定員50名 トラディショナルヨーガ 15:00～15:40 川谷幸子	【有料】 フラダンス スクール 15:00～16:15 フミコ		【有料】 REBORNS FIT 15:00～16:00 亀卦川奈央			定員50名 Group Groove 45 15:10～15:55 亀卦川奈央	定員55名 ウォーカリズム 15:05～15:50 小須 亨	定員5名 肩・首ケア 13:45～13:55	13:30
【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 チャダンス チャイルド 15:30～16:30				登録制	14:00
【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 チャダンス ジュニア 17:30～18:30					14:30
【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 トラディショナルヨーガ 19:30～20:10 下玉利昌子	登録制	定員50名 【映像】Group Centergy 15 19:05～19:30	【有料】 太極拳・剣 スクール 18:45～20:00 館房子 平川久恵	登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 19:00～19:30 酒巻孝祐	定員32名 TOBIPPA 15 (ビキニングクラス) 19:15～19:30	有料イベント 定員55名 ⑥フリースタイルSTAGE75 19:45～21:00 2,200円 西澤竜一	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	15:00
登録料 無料 1・3週目 テニスサークル 2・4週目 健康サークル 19:45～20:15	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 酒井悠和	登録料 無料 1・3週目 ランニングサークル 2・4週目 ウォーキングサークル 19:30～20:00	定員16名 VOLTBOX maximum 30 20:25～20:55 田中誠	登録制	※対象：入会から1年未満 有料イベント 定員32名 ⑦TOBIPPA 30 19:50～20:20 550円(税込) 武田(立川)・近藤	⑥フリースタイルSTAGE75 19:45～21:00 2,200円 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 森祐輔	16:00
定員32名 TOBIPPA 30 20:30～21:00 又木こころ	定員55名 Group Power 30 21:25～21:55 永留圭大	いちねんサポートプログラム 共通コース 21:00～21:30 酒井悠和	有料イベント 定員50名 ⑤Group Groove 45 20:30～21:15 1,100円(税込) 亀卦川・西河	定員55名 Group Fight 45 21:20～22:05 田中誠	定員5名 肩・首ケア 20:45～20:55	有料イベント 定員50名 ⑧Group Fight 45 20:45～21:30 880円(税込) 武田(立川)		登録者限定 予約制 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 森祐輔	17:00
【映像】 Group Groove 30 21:15～21:45			MEGALOS ONLINE LIVE LESSON 21:30～22:30						17:30
【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 23:20 まで			【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23:20 まで			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