

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 9:30~10:10 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	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		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 エンジョイエアロ 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		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	【有料】 ジャズダンス スクール 12:30~13:45 五十嵐奈生	登録制 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	登録制
13:00	定員50名	定員50名							
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 エンジョイステップ 14:05~14:35 渡辺睦美	登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 14:00~14:30 田中誠	定員36名 ボル・de・マリ 20 14:05~14:25 又木こころ	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 13:30~14:15 吉村麻美香	定員5名 13:45~13:55
14:00	定員55名	定員50名							
14:30	エンジョイエアロ 14:10~14:40 高木愛澄	定員55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 廣瀬遼太	【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 ボディデザインピラティス 14:40~15:20 美宅玲子	定員32名 バレエ 14:30~15:10 高井景介	
15:00									
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】 ミライキッズ 15:30~16:30	【有料】 キッズチアダンス 育成クラス 16:00~17:00	登録制	定員50名 トラディショナルヨーガ 15:35~16:15 美宅玲子	【有料】 キッズ/レエ チャイルド 15:30~16:30	
16:00									
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	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 マニアルジュニア 17:00~18:00	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			
17:00									
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】 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 マニアルトップ 18:00~19:00	定員5名 登録制 17:45~17:55	【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									
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						
19:00									
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36名 アドバンスエアロ 19:15~20:00 加藤由美子	【有料】 キッズ/レエ ジュニアB 17:30~18:30	定員5名 18:30~18:40 18:40~19:00 19:00~19:30 19:30~19:55
20:00									
20:30							定員50名 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 Group Century 30 20:30~21:00 廣瀬遼太	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00~19:30 龍井川奈央
21:00									
21:30							定員50名 【映像】 Group Fight 30 21:15~21:45	定員55名 ④Group Blast 45 21:15~22:00 1,100円(税込) 泉野(中延)・廣瀬	登録制 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 高橋孝祐
22:00									
22:30									
23:00									
23:30									
24:00									

【通常利用時間】 マンジム・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。
 ・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メガロスグループ等、複数店舗利用可能会員
 ②ファミリー会員/U39会員/U32会員/U27会員/ママ会員
 ③①②以外の会員種別

12時 8時
6時

・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。
 ・スタジオへの入場順はごさいませぬ。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へ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】
マンジム・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			定員36名 【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50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 【映像】 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	登録制 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	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	定員5名 肩・首ケア 13:45～13:55	12:30
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	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 12:45～12:55	13:00
【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				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 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					14:00
【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 (ビキナークラス) 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	登録制 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	14:30
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 瀧井悠和	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 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	※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	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)	膝痛ケア 19:45～19:55	20:00
定員32名 TOBIPPA 30 20:30～21:00 又木こころ	定員55名 バーニングエアロ 20:25～21:05 葉山佐知子	肩・首ケア 20:45～20:55	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			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	20:30
定員50名 【映像】 Group Groove 30 21:15～21:45	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 瀧井悠和	MEGALOS ONLINE LIVE LESSON 21:30～22:30					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	21:00
【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 23:20 まで			【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23:20 まで			21:30
									22:00
									22:30
									23:00
									23:30
									24:00