

# 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)

## 2025/1

### 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		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		定員50名 【映像】 1・2週目 Group Fight 30 3・4週目 Group Groove 30 9:15~9:45	定員55名 太極拳 9:30~10:00 館房子	
10:00	定員50名	定員55名		定員50名	定員55名		登録制	定員36名	
10:30	ラテンパシオン 10:15~10:55 KAORU	エンジョイエアロ 10:20~10:50 河合清美		バーニングエアロ 10:10~10:50 普神美穂	トラディショナルヨーガ 10:20~11:00 小林賢章		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	アドバンスエアロ 10:00~10:45 加藤由美子	
11:00	定員50名	定員55名	登録制	定員50名					【有料】 太極拳 スクール 10:15~11:30 館房子
11:30	やさしいジャズダンス 11:10~11:40 五十嵐奈生	やすらぎヨーガ 11:05~11:35 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	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		【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	
12:00	定員50名	定員55名	登録者限定 予約制	定員50名			定員5名 腰痛ケア 11:45~11:55		
12:30	ジャズダンスSTAGE 11:50~12:20 五十嵐奈生	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	【映像】 Group Power 30 12:00~12:30				定員50名	定員55名
13:00	【有料】 ジャズダンス スクール 12:30~13:45 五十嵐奈生	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 12:45~13:15	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 岡田美穂	【有料】 REBORNS FIT 12:45~13:45 永留圭大	定員40名		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
13:30		定員55名			定員40名		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	定員36名 ポールダンス 14:05~14:25 又木こころ	ZUMBA (45分クラス) 13:30~14:15 吉村麻美香	定員5名 肩・首ケア 13:45~13:55	定員50名	定員40名				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
14:30	定員50名	定員32名		ヴォーカリズム 14:00~14:45 木村淳	定員40名		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
15:00	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		定員50名					
15:30	定員50名			トラディショナルヨーガ 15:00~15:40 川谷幸子					
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			【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	【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 肩・首ケア 18:30~18:40						
19:00	定員36名		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 亀卦川奈央	【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 Centergy 15 19:05~19:20	【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
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 30 19:45~20:15 廣瀬適汰	定員5名 腰痛ケア 19:45~19:55	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		登録料 無料 1・3週目 ランニングサークル 2・4週目 ボディメイクサークル 19:30~20:00		登録制
20:00	定員50名	定員55名	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	定員32名	定員55名		登録制 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50名	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
20:30	エンジョイエアロ 20:20~20:50 加藤由美子	Group Centergy 30 20:30~21:00 廣瀬適汰	登録者限定 予約制	TOBIPPA 30 20:30~21:00 又木こころ	定員55名		定員5名 肩・首ケア 20:45~20:55	Group Groove 30 20:30~21:00 西河かおる	定員16名 VOLTBOX maximum 30 20:25~20:55 田中誠
21:00	定員50名	定員55名	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			登録制		定員5名 肩・首ケア 20:45~20:55
21:30	【映像】 Group Fight 30 21:15~21:45 廣瀬適汰	Group Blast 30 21:15~21:45 廣瀬適汰		【映像】 Group Groove 30 21:15~21:45	定員55名		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55名
22:00					Group Power 30 21:25~21:55 永留圭大			MEGALOS ONLINE LIVE LESSON 21:30~22:30	定員55名 Group Fight 45 21:20~22:05 田中誠
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 23:20 まで			【通常利用時間】 マシンジム・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

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 45 9:30～10:15	【有料】 REBORNS FIT 9:00～10:00 岡田美穂		【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40名 ミライクジュニア 8:15～9:15 アドバンスエアロ 9:30～10:15 赤崎由美子		【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55名 ミライクRUN 8:15～9:15 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	9:30
	定員55名 フラダンス 10:20～10:50 フミコ		定員50名 【映像】 Group Centergy 30 10:30～11:00	定員50名 エンジョイステップ 10:30～11:10 前田ゆきえ		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 アドバンスクラス 10:00～10:45 永留圭大	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	定員50名 トラディショナルヨーガ 11:20～12:00 岩本律子	定員55名 Group Power 45 11:25～12:10 永留圭大		定員50名 【映像】 Group Groove 30 11:45～12:15	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 共通コース 11:00～11:30 森佑輔	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 アドバンスクラス 11:45～12:30 田中誠	定員50名 【映像】LEAN BODY ヨーガ・ピラティスプログラム 12:25～12:55 ※酒酔ひでプログラムが変更と なります。詳しくはキャストまで	定員55名 Group Fight 45 12:25～13:10 田中誠		定員50名 Group Fight 45 12:35～13:20 亀卦川奈央	定員55名 VOLTBOX 30 12:45～13:15 又木こころ	いちねんサポートプログラム 女性コース 12:00～12:30 森佑輔	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	定員32名 TOBIPPA 30 13:25～13:55 田中誠	定員50名 入門太極拳 13:25～13:55 山本葉子		定員50名 【映像】LEAN BODY ピラティスプログラム 13:35～14:15	週替わりレッスン(スタジオB) 1・3・(5)週 定員55名 2・4週 定員55名		11:30
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	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		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	エンジョイステップ 14:05～14:35 渡辺睦美	12:00
定員50名 Group Groove 45 15:10～15:55 亀卦川奈央	定員55名 ヴォーカリズム 15:05～15:50 小須 亨		【有料】 ミライクキッズ 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】 ミライクキッズ 15:30～16:30	定員55名 バーニングエアロ 15:15～15:45 MASATO	登録制	12:30
【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】 ミライクキッズ 16:00～17:00	【有料】 キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00		【有料】 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	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	13:00
【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】 ミライクジュニア 17:00～18:00	【有料】 キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00		【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 マイブルジュニア 17:00～18:00	共通コース 15:00～15:30 瀧本夢姫斗	13:30
			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			【有料】 キッズチアダンス マーブルトップ 18:00～19:00	いちねんサポートプログラム 共通コース 17:00～17:30 瀧本夢姫斗	14:00
			登録制					登録制	14:30
			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	15:00
定員50名 【映像】 Group Centergy 45 19:30～20:15	定員55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5名 腰痛ケア 19:45～19:55	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				登録制	15:30
	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 森琉晴						登録制	16:00
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								登録制	16:30
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 アドバンスクラス 20:45～21:30 森琉晴						登録制	17:00
								登録制	17:30
								登録制	18:00
								登録制	18:30
								登録制	19:00
								登録制	19:30
								登録制	20:00
								登録制	20:30
								登録制	21:00
								登録制	21:30
								登録制	22:00
								登録制	22:30
								登録制	23:00
								登録制	23:30
								登録制	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						
<p>・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。</p> <p>・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メカロスゴールド等、複数店舗利用可能会員 12枠 ②フルタイム会員/U39会員/U32会員/U27会員/Uママ会員 8枠 ③①②以外の会員種別 6枠</p> <p>・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。</p> <p>・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。</p> <p>・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前です。</p> <p>・スタジオへの入場順はございません。開始時刻までにご入場ください。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>									

# スタジオプログラムのご案内

※店舗によって導入されていないプログラムもございます。

クラス名	強度	難度	内容	クラス名	強度	難度	内容
<b>«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム</b>				<b>«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます</b>			
らくらくエアロ	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます	やさしいフリースタイル	★★	★	基本のステップを楽しみます
エンジョイエアロ	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します	フリースタイル NEXT	★★	★	リズム取りや簡単な振付けを楽しみます
バーニングエアロ	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	フリースタイル STAGE	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
アドバンスエアロ	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しみます	やさしいジャズダンス	★★	★	基本のステップを楽しみます
ボディメイクエアロ	★★★	★★	シンプルなエアロピクスと筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップを目指します	ジャズダンス NEXT	★★	★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます
カーディオダンス初級	★★	★★	シンプルなダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ジャズダンス STAGE	★★★	★★★	スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます
カーディオダンス中級	★★★	★★★	様々なダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンパッソ	★★	★	ラテンダンスの代表的な基本ステップ「サルサ・メレンゲ・チャチャ・サンバ」など、基本動作を練習します
カーディオラテン初級	★★	★★	シンプルなラテンムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンバシオン	★★★	★★	本格的なラテンの動きやバリエーションを楽しみます
カーディオラテン中級	★★★	★★★	ラテンムーブメントの様々なバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	やさしいフラダンス	★★	★	フラダンスの基本ステップを楽しみながら踊る初級クラス
カーディオボクシング	★★★	★	シンプルなボクシングエクササイズを楽しみます	フラダンス	★★	★	フラダンスの踊りを楽しみます
らくらくステップ	★★	★	シンプルなステップを楽しみます	やさしいベリーダンス	★★	★	基本ムーブメントを楽しみながら踊ります
エンジョイステップ	★★★	★	シンプルなステップから様々なコンビネーションを楽しみます	ベリーダンス	★★	★	ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しみます
バーニングステップ	★★★	★★	様々なコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	しなやかバレエストレッチ	★	★	バレエのメソッドを取り入れたストレッチを行います
アドバンスステップ	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします	やさしいバレエ	★★	★	シンプルな動きを楽しみます
ボディメイクステップ	★★★	★	脂肪燃焼と筋力トレーニングを効果的に行います	バレエ～パーレッション～	★★	★★	バレエバーを使用してバレエの動き、基礎を楽しむクラス
ZUMBA®	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	バレエ	★★★	★★★	バレエのテクニックや振付を楽しむクラス
リトモス	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム	Dansing	★★	★★	歌って踊って演じるミュージカルフィットネスプログラム
メガダンス	★★	★	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスプログラム	<b>«コーディネーション» 様々なエクササイズで体の調整を行います</b>			
ラテンエクスペンスコンサルサ	★★	★	エアロピクスとサルサを融合し巧緻性・筋バランスにもフォーカスしたラテンダンスエクササイズ	バランスリセット®	★	★	フィットローラー（ストレッチボール）で背骨の周りをほぐし、筋肉を緩め、体の不調を予防・改善するクラス
マサラバンワークアウト	★★	★★	インド伝統民族舞踊と華やかなアーティストが融合したグルーヴ感溢れるダンスプログラムのクラス	バランスリセット®PLUS	★	★	フィットローラー（ストレッチボール）で背骨周りをほぐし、筋肉を緩め、セルフマッサージも含んだクラス
BAILA BAILA	★★	★	ラテン系の音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発のダンスプログラム	ストレッチ	★	★	血行促進し、肩こり、腰痛、便秘解消、美肌へと導くクラス
Fit Boxing	★★★	★	本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率よく脂肪燃焼していくクラス	ペルヴィックストレッチ	★	★★	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス
協栄シェイプボクシング	★★★	★	数々のプロボクサーを輩出した協栄ボクシングがプロデュースするボクシングエクササイズ	<b>«Gaze» 自分を見つめ、気づき、改善へとアプローチするメガロスオリジナルのプログラム</b>			
<b>«MOSSA» その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム</b>				Gaze ～美尻～マシュマロヒップ	★	★★	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え、美しいヒップに近づけるクラス
Group Power	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするショートクラス	Gaze ～美脚～グラマラスレッグ	★	★	下肢のアライメント調整を実施し、正しい脚の使い方を再学習し、女性らしいメリハリのある脚に近づけるクラス
Group Fight	★★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	<b>«ホットプログラム» 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム</b>			
Group Blast	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス	ホットストレッチ	★	★	室温38度、湿度65%の環境の中でストレッチングを行い柔軟性向上、デトックス効果を味わいます
Group Groove	★★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス	ホットヨーガ・ベーシック	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむベーシッククラス
Group Centergy	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス	ホットヨーガ・アドバンス	★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむアドバンスクラス
<b>«インナーパワー» 身体を動かして自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます</b>				ホットヨーガ・ウエストシェイプ	★★	★★	腹部のねじりや側屈等ウエスト周りを刺激するポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
気功	★	★	気功法を取り入れ、心身を整えていくクラス	ホットヨーガ・リセット・骨盤	★★	★★	骨盤周りの筋肉をほぐす・強化させるポーズで骨盤のゆがみの改善や安定を図るクラス
入門太極拳	★	★	太極拳の基本の動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス	ホットヨーガ・リセット・肩こり	★★	★★	首・肩・肩甲骨周りをほぐすポーズで肩こり改善に効果的なクラス
太極拳	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス	ホットヨーガ・リセット・腰痛	★★	★★	股関節周りの筋肉を伸ばすポーズ、腰部や腹部の強化を図るポーズで腰痛改善に効果的なクラス
健美操	★★	★	呼吸、精神、身体の3つの調和で身体のバランスを整える、静と動を組み合わせた健康体操	ホットヨーガ・リセット・冷えむくみ	★★	★★	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り、冷えやむくみ改善に効果的なクラス
<b>«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>				ホットヨーガ・ビギナー	★	★	ホットヨーガが初めての方向けのクラス
やすらぎヨーガ	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します	ホットヨーガ・パワーベーシック	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）で太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむベーシッククラス
シェイプヨーガ	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます	ホットヨーガ・パワーアドバンス	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）で太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむアドバンスクラス
トラディショナルヨーガ	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます	<b>《Infinityプログラム》「美しく・強く・しなやか」をテーマとした女性専用プログラム</b>			
パワーヨーガ	★★	★★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます	infinity kick【女性専用】	★★★	★★	暗闇で最新の音楽と元を駆使しながら非日常空間でキックボクシングを行い、短時間で高い運動効果をもたらすプログラム
美脊柱ヨーガ	★	★	ローラー（ストレッチボール®）を使用し、ヨーガのポーズを行いながら脊柱を調整します	infinity flow【女性専用】	★★	★★	心地良い音楽に合わせてピラティス・ヨガの動きを楽しみ、しなやかで美しいボディラインを目指していくプログラム
美骨盤ヨーガ	★	★	フレックスクッション®を使用し、ヨーガのポーズを行いながら骨盤を整え姿勢改善へと導きます	<b>《TOBIPPA》メガロスオリジナルのトランポリンプログラム</b>			
美曲線ヨーガ	★	★	ウェーブストレッチリング®を使用しヨーガのポーズを行いながらほぐす、伸ばす、引き締めるの要素を体感します	TOBIPPA	★★★	★★	アップテンポや心地のいいリズムの音に、トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせた跳びつはなしのトランポリンプログラム
ヒーリングアロマヨーガ	★	★	アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます	<b>«REBORNS(リボーンズ)» 生涯元気にライフ&amp;スポーツを楽しむためのプログラム</b>			
グリーンヨーガ	★	★	キャストが行う、短時間でヨーガのテイストに触れるクラス	REBORNS FIT	★	★	生涯元気にライフ&スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくりのスクール ※有料 登録制
<b>«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます</b>				REBORNS Start	★	★	ダンベルを使ったエクササイズで健康な身体づくりを目指していく15分間のショートプログラム
やさしいピラティス	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます	<b>«VR（バーチャルレッスン）» スクリーンに映された映像を楽しみながらワークアウトするクラス</b>			
ボディデザインピラティス	★★	★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます	Group Power	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするショートクラス
ビューティフローピラティス	★★	★★	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます	Group Fight	★★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
<b>«VOLTプログラム» 暗闇の中、フィットネスと音楽を楽しむメガロスオリジナルプログラム</b>				Group Blast	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス
VOLTBOX	★★	★	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス	Group Groove	★★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
VOLTBOX maximum	★★★	★★	本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス	Group Centergy	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス
VOLTJUMP	★★	★★	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス	オンラインLIVEレッスン	クラスにより異なります	★	オンラインLIVEレッスンを楽しむクラス
VOLTDRUM	★★★	★	暖かいスタジオで、下半身のエクササイズとドラムスティックを使った上半身のエクササイズを行うクラス				

## 2025年1月／メガロス柏 アクアプログラムタイムスケジュール

	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日					
	スクールプール			クラブプール			スクールプール			クラブプール			スクールプール			クラブプール			スクールプール			クラブプール		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9:30	【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】					
10:00	アクアダンス30 ゆみ/増田優子 9:45~10:15			1・3・5週目/ゆみ 2・4週目/増田優子			アクアアドバンス45 ゆみ 9:45~10:30						アクアダンス45 増田 優子 9:45~10:30						アクアダンス30 ゆみ 10:00~10:30					
10:30	ベビースクール 10:30~12:00						スイムトレーニング30 キャスト 11:00~11:30						アクアエイブ30 増田 優子 10:40~11:10						ベビースクール 10:30~12:00					
11:00																								
11:30													11:40~12:00											
12:00																								
12:30	【有料】 スイムスクール 12:00~13:00 初級：野坂 中級：松浦 上級：松下						【有料】 フィンサークル 12:00~13:00						【有料】 スイムスクール 12:00~13:00 中級：中村						【有料】 スイムスクール 12:00~13:00 初級：関根 中級：縄田 上級：笠原					
13:00																								
13:30	バクファイ 応用：キャスト 13:05~13:25						【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 初級：飯田 中級：松浦						* P L 笠原 13:00~						【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 中級：縄田 マスターズ：中村					
14:00																								
14:30	幼稚園レッスン 14:15~15:15																							
15:00							幼稚園レッスン 14:30~15:30												幼稚園レッスン 14:30~15:30					
15:30	準備 15:15~						準備 15:15~						準備 15:15~						準備 15:15~					
16:00	キッズ 15:30~16:30						キッズ 15:30~16:30						キッズ 15:30~16:30						キッズ 15:30~16:30					
16:30																								
17:00	ジュニア1 16:30~17:30						ジュニア1 16:30~17:30						ジュニア1 16:30~17:30						ジュニア1 16:30~17:30					
17:30																								
18:00	ジュニア2 17:30~18:30						ジュニア2 17:30~18:30						ジュニア2 17:30~18:30						ジュニア2 17:30~18:30					
18:30																								
19:00	ジュニア3 18:30~19:30						ジュニア3 18:30~19:30						ジュニア3 18:30~19:30						ジュニア3 18:30~19:30					
19:30	選手 18:30~20:30						選手 18:30~20:30						選手 18:30~20:30						選手 18:30~20:30					
20:00																								
20:30																								
21:00	【有料】 スイムスクール 20:30~21:30			* 1ヶ月 P L 60 松下 20:30~			【有料】 マスターズサークル 20:30~21:30			* 1ヶ月 P L 30 松下 20:30~			バクファイ 応用：キャスト 20:35~20:55						【有料】 スイムスクール 20:30~21:30 初級：野坂 中級：笠原 上級：松下					
21:30	マスターズ 中村・丸川									* 1ヶ月 P L 60 松下 21:00~			【有料】 スイムスクール 21:00~22:00 初中級：飯田 上級：笠原						スイムトレーニング30 キャスト 21:30~22:00					
22:00																								
22:30																								
23:00	【プール：23:20 CLOSE】												【施設：23:30 CLOSE】											

## 2025年1月/メガロス柏 アクアプログラムタイムスケジュール

	土曜日						日曜日																	
	スクールプール						スクールプール																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6												
9:30	【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】																	
10:00				ジュニア1 9:30~10:30			ジュニア2・3 9:00~10:00																	
10:30				キッズ 10:45~11:45			ジュニア1 10:00~11:00																	
11:00	ベビースクール 10:30~12:00						キッズ 11:00~12:10																	
11:30																								
12:00				アクアダンス30：増田優子 12:10~12:40 スイムトレーニング45：中村・丸川 12:05~12:50			【新設】 キッズ 12:00~13:00																	
12:30	* P L 松下 12:30~						少人数制 キッズスクール 12:30~ 13:30																	
13:00				1・3週目：アクア 2・4週目：スイトレ			* P L 宮原 13:00~																	
13:30	ジュニア1 12:50~14:00																							
14:00							【有料】 フィンサークル 13:30~14:30																	
14:30	キッズ 14:00~15:00						* P L 宮原 14:30~																	
15:00							【有料】 マスターズサークル 14:30~15:30																	
15:30	キッズ 15:00~16:00																							
16:00							キッズ 15:30~16:30																	
16:30	ジュニア1 16:00~17:00																							
17:00							選手 16:30~ 17:30			ジュニア1 16:30~17:30														
17:30	ジュニア2 17:00~18:00																							
18:00	1月度ファミリー遊泳日 19日(日) ※開催日は変更になる 場合があります。																							
18:30							ジュニア3 18:00~19:00																	
19:00																								
19:30	選手 19:00~20:50																							
20:00	【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】																							
20:30	【年内最終営業日】 12/28(土) 21:00まで営業 【冬季休館日】 12/29(日)~1/2(木) 【営業開始日】 1/3(金) 9:00~20:00まで																							
21:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】																							
スイムスクールクラスについて												フリー開放について												
21:30	<初級> クロール25m完泳・背泳ぎ25m完泳・平泳ぎ挑戦						【日時】 毎月第1週目の日曜日 【時間】 17:30~19:00																	
22:00	<中級> クロール50m完泳・背泳ぎ25m上達・平泳ぎ25m完泳・バタフライ挑戦						【対象】 メガロス柏スクール会員様とご家族 【料金】 無料 【利用方法】 メインフロントより入館後スクールロッカーにて着替えをし、フリー開放ご参加となります。																	
22:30	<上級> クロール50m上達・背泳ぎ50m上達・平泳ぎ25m上達・バタフライ25m完泳 個人メドレー100m完泳																							
23:00	<マスターズ> 大会参加に向けた練習・スピードアップ・持久力アップ・フォーム修正等を目的としたクラスです。																							
23:00	初めの方も安心♪まずは一度体験してみよう！												会員様のご家族(3親等まで)でメガロス柏のプールをご利用できます！											

### 1月のフリー遊泳日

**1月9日(木)・21日(火)・29日(水)**

**【フリー遊泳日について】**  
 \*フリー遊泳日はファン系プログラムを含むすべての無料アクアプログラムが休講となります。  
 \*有料レッスン、スクールは実施いたします。  
 \*フリー遊泳日に、普段は実施できないレッスンなど、各種イベントを実施する場合もございます。  
 ※5週目のアクアに関しては、フリー遊泳日・特別プログラムに記載がなければ実施いたしません。

### 1月度フィンサークルにお申し込みの方

**■開催日のお知らせ■**  
 火曜日：1/7・14・21・28 12:00~13:00  
 日曜日：1/5・12・19・26 13:30~14:30

### アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- \* 皆様の体力・泳力の、より良い向上のためにも、同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加をご遠慮ください。
- 「スイムトレーニング入門」と「スイムトレーニング30・45」併せてのご参加もご遠慮ください。
- \* レッスンに参加される場合は、プールサイドにて受付が必要となります。
- \* レッスン開始後5分が過ぎた場合は、プールサイドにて受付が必要となります。
- \* レッスン開始時刻に参加者がいない場合はクローズとなります。
- \* 体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングスタッフまでお申し出ください。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)
- \* 定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。
- \* スイムスクール・フィンサークル・マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- \* アクアプログラムに急なレッスン休講、代行等がある場合は、店頭・HPにて掲載いたします。

### 施設利用時の注意事項・ご案内

- \* ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。
- \* 子どもスクール開始前は、準備のために15分前から利用を制限させていただきます。予めご了承ください。

### パーソナルレッスンのご案内【価格変更2024.10~】

受付開始日 前月の20日(金曜の場合は21日)  
 受付場所 プールカウンターの他、メインフロント、お電話でもご予約可能です。  
 キャンセル レッスン開始前まで

**■パーソナルレッスン(30分)**  
 参加費 **6,050円(税込)**

※お一人最大2枠まで予約可能です。  
 ※時間外の方でも同料金でご参加できます。前後1時間の施設利用が可能です。  
 ※ご予約のレッスンをすべて終了してから次の予約が可能です。  
 ※受付初日はプールカウンターの他、メインフロントのみでの受付になります。  
 お電話でご予約の場合は受付日翌日以降になりますのでご了承ください。

**■パーソナルパック(30分×4回)**  
 参加費 **24,200円(税込)**

※都度のお支払いではなく、まとめてのお支払いご希望の方はパーソナルパックをお勧めします。  
 ※時間外の方でも同料金でご参加できます。前後1時間の施設利用が可能です。  
 ※パーソナルパックにて申し込み・実施の方のビデオレッスンはございません。

**■SEICA(60分×4回)**  
 参加費 **38,720円(税込)：会員価格**  
**48,400円(税込)：一般価格**

※SEICA申し込み方は、ビデオレッスン可能です。