

# 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)

## 2025/3

### 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・Quick Program	アクアプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・Quick Program	アクアプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・Quick Program	アクアプログラム
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 トランジショナルヨガ 9:25~10:05 和久井里美	ショートプログラムから Quick Programへ 名称変更いたしました		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		アクアダンス30 ゆみ/増田優子 9:45~10:15	定員50名	定員55名		アクアアドバンス45 ゆみ 9:45~10:30	定員36名		登録者限定 予約制	アクアダンス45 増田 優子 9:45~10:30
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 10:20~10:50 河合清美	登録制		バーニングエアロ 10:10~10:50 普神美穂	定員55名			登録者限定 予約制			
11:00	定員50名	定員55名			定員50名							
11:30	やさしいジャズダンス 11:10~11:40 五十嵐奈生	定員55名 やすらぎヨガ 11:05~11:35 河合清美	登録者限定 予約制	ベビースクール 10:30~12:00	ボティデザインピラティス 11:10~11:50 島根典子			スィムトレーニング30 キャスト 11:10~11:40	定員55名			アクアアドバンス45 増田 優子 10:40~11:10
12:00	定員50名	定員55名			定員50名			スィムトレーニング 入門:キャスト 11:40~12:00	定員55名			アクアアドバンス45 増田 優子 11:15~11:35
12:30	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 11:50~12:30 河合清美	登録者限定 予約制		定員50名				定員55名			アクアアドバンス45 増田 優子 11:40~12:00
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	【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00	【映像】Group Power 30 12:00~12:30			【有料】フィンサークル 12:00~13:00	定員50名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
13:30		定員55名		【有料】スィムスクール 12:00~13:00	【有料】REBORNS FIT 12:45~13:45 永留圭大			【有料】スィムスクール 13:00~14:00	定員50名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
14:00	定員36名	定員32名		PL30 13:30 ~	定員50名	定員40名			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
14:30	定員50名	定員32名		PL30 14:00 ~	定員50名	定員40名			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
15:00	ボティデザインピラティス 14:40~15:20 美宅玲子	定員55名 バレエ 14:30~15:10 高井景介	登録者限定 予約制	幼稚園レッスン 14:15~15:15	定員50名	定員40名			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
15:30	定員50名	定員55名		準備 15:15~	定員50名	定員40名			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
16:00	トランジショナルヨガ 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	登録者限定 予約制		定員50名	定員40名			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
16:30					定員50名	定員40名			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
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	登録者限定 予約制	ジュニア1 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			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
17:30					【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			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
18:00	【有料】ミライキッズジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズバレエ ジュニアB 17:30~18:30	登録者限定 予約制	ジュニア2 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			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
18:30					【有料】キッズ ストリートダンス アドバンス 18:35~19:35	【有料】キッズ空手 ジュニア 17:30~18:30			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
19:00	定員36名	女性専用 定員55名		ジュニア3 18:30~19:30	【有料】キッズ ストリートダンス アドバンス 18:35~19:35	【有料】キッズ空手 ジュニア 17:30~18:30			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
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		選手 18:30~20:30	登録料 無料	【有料】キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
20:00	定員50名	定員55名			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	【有料】キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
20:30	エンジョイエアロ 20:20~20:50 加藤由美子	定員55名			定員32名	定員55名			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
21:00	定員50名	定員55名		【有料】スィムスクール 20:30~21:30	定員50名	定員55名			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
21:30	【映像】Group Fight 30 21:15~21:45 廣瀬適汰	定員55名			【映像】Group Groove 30 21:15~21:45 永留圭大	【映像】Group Power 30 21:25~21:55 永留圭大			定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
22:00									定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
22:30									定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
23:00									定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
23:30									定員55名			【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00
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	いちねんサポート・Quick Program	アクアプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・Quick Program	アクアプログラム	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・Quick Program	アクアプログラム									
営業開始 9:00												営業開始 9:00				営業開始 9:00				9:00
定員50名 【有料】REBORNS FIT 9:00～10:00 岡田美穂 【映像】Group Power 30 9:25～9:55				【有料】ミライクジュニア 8:15～9:15 水中歩行：キャスト 9:30～9:50	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		ジュニア2・3 9:00～10:00	9:30								
定員50名 【映像】Group Fight 30 10:05～10:35	定員55名 フラダンス 10:20～10:50 フミコ	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	アクアダンス30 ゆみ 10:00～10:30	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	いちねんサポートプログラム 共通コース 10:00～10:30		定員5名 腰痛ケア 10:45～10:55	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	ジュニア1 10:00～11:00	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	ベビースクール 10:30～12:00	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	いちねんサポートプログラム 女性コース 11:00～11:30		いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 12:00～12:45	定員50名 【映像】Group Groove 30 11:45～12:15 西河かおる	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	キッズ 11:00～12:10	11:00							
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	【有料】スイムスクール 12:00～13:00	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	定員55名 Group Fight 45 12:25～13:10 田中誠	定員5名 二十頭・首のしわケア 12:45～12:55		【映像】アリアダンス30・増田由子 12:10～12:40 スイムトレーニング45：中村・丸川 12:05～12:50	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	定員5名 額のしわケア 11:45～11:55	【新設】キッズ 12:00～13:00 少人数制 キッズスクール	12:00							
【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	キッズ 13:00～13:30 PL30 13:00～13:30	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	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 12:00～12:45		PL30 12:30～	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	定員32名(1本2名) VOLTBOX 30 12:45～13:15 又木こころ	【有料】キッズ 13:30～14:30	13:00							
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 ベリーグランズ 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 13:45～13:55	幼稚園レッスン 14:30～15:30 準備 15:15～	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		ジュニア1 12:50～14:00	定員50名 Group Fight 45 12:35～13:20 亀掛川奈央	定員40名 アドバンスエアロ 14:20～15:05 MASATO	定員55名 エンジョイステップ 14:05～14:35 渡辺睦美	【有料】キッズ 14:30～15:30	14:00							
定員50名 Group Groove 45 15:10～15:55 亀掛川奈央	定員55名 ヴォーカリズム 15:05～15:50 小須 亨	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 15:00～15:45	キッズ 15:30～16:30	定員55名 バーニングエアロ 14:55～15:35 高木愛澄	定員55名 バーニングエアロ 14:55～15:35 高木愛澄	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 14:45～15:30		キッズ 14:00～15:00	【有料】キッズチアダンス ジュニア 14:30～15:30	定員55名 アドバンスエアロ 14:20～15:05 MASATO	定員55名 バーニングステップ 14:50～15:30 渡辺睦美	【有料】キッズ 14:30～15:30	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	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 17:00～17:45	ジュニア1 16:30～17:30	【有料】ミライクキッズ 15:00～16:00	実施：2・3週	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 16:00～16:30		キッズ 15:00～16:00	【有料】ミライクキッズ 15:30～16:30	定員50名 【有料】ミライクキッズ 15:30～16:30	登録制	キッズ 15:30～16:30	16:00							
【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	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 17:00～17:45	ジュニア2 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	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		ジュニア1 16:00～17:00	【有料】ミライクキッズ 15:30～16:30	定員50名 【有料】ミライクキッズ 15:30～16:30	登録制	キッズ 15:30～16:30	16:30							
定員50名	定員55名	いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00～19:30	ジュニア3 18:30～19:30	定員32名 TOBIPPA 18:30～19:00 又木こころ	【有料】キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00	【有料】キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00		ジュニア2 17:00～18:00	【有料】キッズチアダンス ジュニア 16:00～17:00	定員50名 【有料】キッズチアダンス 育成クラス 16:00～17:00	登録制	ジュニア1 16:30～17:30	17:00							
【映像】Group Centergy 45 19:30～20:15	定員55名 プリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 19:30～20:00 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	選手 18:30～20:30	定員50名 【映像】Group Groove 30 19:20～19:50	【有料】キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00	【有料】キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00		ジュニア3 18:00～19:00	【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 マーブルトップ 18:00～19:00	定員5名 腰痛ケア 17:45～17:55	ジュニア1 16:30～17:30	17:30							
定員32名 TOBIPPA 15 (ビギナーズクラス) 20:30～20:45	定員55名 プリースタイル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 アドバンスクラス 20:45～21:30	【有料】スイムスクール 20:30～21:30	【通常利用時間】 マシジム・プールは 20:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 20:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 20:50 まで		選手 19:00～20:50	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	20:00							
定員32名 TOBIPPA 30 21:10～21:45 近藤夏実			スィムトレーニング30 キヤスト 21:30～22:00	※表記について ■ レッスン内容・時間・インストラクター変更 ■ 有料スクール	※表記について ■ レッスン内容・時間・インストラクター変更 ■ 有料スクール	※表記について ■ 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 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	20:30							
				※サークル予約について 前月の3週目開始日の9:00より翌月サークルのご予約が可能となります。 3週目開始日は“いちねんサポートプログラム”カレンダーに準じております。 予約開始について、ご不明点がある場合はお近くのキャストまでお問合せください。 3月予約開始日：2/15(土)9:00	※サークル予約について 前月の3週目開始日の9:00より翌月サークルのご予約が可能となります。 3週目開始日は“いちねんサポートプログラム”カレンダーに準じております。 予約開始について、ご不明点がある場合はお近くのキャストまでお問合せください。 3月予約開始日：2/15(土)9:00	※サークル予約について 前月の3週目開始日の9:00より翌月サークルのご予約が可能となります。 3週目開始日は“いちねんサポートプログラム”カレンダーに準じております。 予約開始について、ご不明点がある場合はお近くのキャストまでお問合せください。 3月予約開始日：2/15(土)9:00			【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	21:00							
									【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	21:30							
									【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	22:00							
									【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	22:30							
									【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	23:00							
									【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	23:30							
									【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで	24:00							