

# 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】

## 2025/3



・・・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・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	アクアダンス30 ゆみ/増田優子 9:45~10:15	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		アクアアドバンス45 ゆみ 9:45~10:30	定員36名 アドバンスエアロ 10:00~10:45 加藤由美子		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	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	トランジショナルヨガ 10:20~11:00 小林賢章				【有料】太極拳 スクール 10:15~11:30 館房子	登録者限定 予約制	アクアシェイプ30 増田 優子 10:40~11:10	
11:00	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 11:00~11:30	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			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		【有料】REBORNS FIT 11:00~12:00 加古千明	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 11:00~11:45	
11:30	やさしいジャズダンス 11:10~11:40 五十嵐奈生	やすらぎヨガ 11:05~11:35 河合清美	登録者限定 予約制			【有料】REBORNS SENIOR 11:20~12:20 廣瀬適汰		スイトトレーニング30 キャスト 11:10~11:40		Group Centergy 30 11:45~12:15 岡田美穂	定員55名	アクティビティ ボール20 [定員制] 11:40~12:00	
12:00	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 11:45~12:30					スイトトレーニング 入門:キャスト 11:40~12:00			定員55名	アクティビティ 入門:キャスト 11:40~12:00	
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	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	エンジョイエアロ 12:30~13:00 葉山佐知子	定員55名	【有料】REBORNS SWIM 12:00~13:00	
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】スイムスクール 12:00~13:00					【有料】スイムスクール 13:00~14:00	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 13:00~13:30	
13:30		定員55名	いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00~13:30	クロール 応用:キャスト 13:05~13:25	【有料】REBORNS FIT 12:45~13:45 永留圭大	アドバンスエアロ 13:00~13:45 清水愛子		いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 13:00~13:45	定員50名	定員55名	トラジショナルヨガ 13:15~13:55 坂井結美	PL30 13:00~14:00	
14:00	定員36名	ZUMBA (45分クラス) 13:30~14:15 吉村麻美香	登録者限定 予約制	PL30 13:30~	定員50名	定員40名			定員55名	定員55名	トラジショナルヨガ 13:15~13:55 坂井結美	PL30 13:30~	
14:30	定員50名	定員32名	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 14:15~15:00	PL30 14:00~	ヴォーカリズム 14:00~14:45 木村淳	アドバンスステップ 14:00~14:45 清水愛子			定員55名	女性専用 定員50名	定員55名	額のしわケア 13:45~13:55	
15:00	ボテ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55名	幼稚園レッスン 14:15~15:15	定員50名			幼稚園レッスン 14:30~15:30					
15:30	定員50名		肩・首ケア 15:15~15:25	準備 15:15~	トラジショナルヨガ 15:00~15:40 川谷幸子	【有料】フラダンス スクール 15:00~16:15 フコ		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		【有料】REBORNS FIT 15:00~16:00 亀井川奈央		準備 15:15~	
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		キッズ 15:30~16:30				キッズ 胸~デコレ 16:00~16:10	キッズ 15:30~16:30		【有料】キッズ チアダンス チャイルド 15:30~16:30	登録者限定 予約制	キッズ 15:30~16:30
16:30												いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 16:00~16:45	
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		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			ジュニア1 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		ジュニア1 16:30~17:30
17:30			登録者限定 予約制										
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	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 17:30~18:15	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		登録者限定 予約制	ジュニア2 17:30~18:30	【有料】ミライキッズジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30	登録者限定 予約制	ジュニア2 17:30~18:30
18:30			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 18:00~18:45				いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 18:00~18:45	
19:00	定員36名		肩・首ケア 18:30~18:40	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	定員55名		登録者限定 予約制	ジュニア3 18:30~19:30	定員50名	【有料】太極拳・剣 スクール 18:45~20:00 館房子 平川久恵	登録制	ジュニア3 18:30~19:30
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	いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00~19:30	選手 18:30~20:30	登録料 無料	トランジショナルヨガ 19:30~20:10 下玉利昌子		いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 19:00~19:45		登録料 無料		登録制	選手 18:30~20:30
20:00		infinity flow 30 19:45~20:15 廣瀬適汰	額のしわケア 19:45~19:55		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					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	【ボティメイクサークルは 女性限定となります】	登録制	
20:30	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 20:00~20:30		定員32名	定員55名		いちねんサポートプログラム 女性コース 20:00~20:30	定員50名	定員50名	定員16名	いちねんサポートプログラム 共通コース 20:00~20:30	
21:00	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		【有料】TOBIPPA 30 20:30~21:00 又木こころ	バーニングエアロ 20:25~21:05 葉山佐知子			【有料】腰痛ケア 20:45~20:55	【有料】マスターズサークル 20:30~21:30	*1ヶ月 PL30 20:30~	Group Groove 30 20:30~21:00 西河かおる	VOLTBX maximum 30 20:25~20:55 田中誠
21:30	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	【有料】スイムスクール 20:30~21:30	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 21:00~21:30			*1ヶ月 PL60 21:00~	Group Fight 45 21:20~22:05 田中誠	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 21:00~21:45
22:00	【映像】Group Fight 30 21:15~21:45	Group Blast 30 21:15~21:45 廣瀬適汰			【映像】Group Groove 30 21:15~21:45 永留圭大					MEGALOS ONLINE LIVE LESSON 21:30~22:30		登録者限定 予約制	【有料】スイムスクール 21:00~22:00
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・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 ミライクキッズ 9:15～10:15	ミライクジュニア 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			【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	ミライクRUN 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		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	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	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 女性コース 11:00～11:30		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	登録者限定 予約制 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	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 12:00～12:45	アカアダンス30・増田ゆき子 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	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 女性コース 12:00～12:30	【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	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	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 共通コース 14:00～14:30	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	登録者限定 予約制 アドバンスエアロ 14:20～15:05 MASATO	【有料】キッズ フィンサークル 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 ベリーダンス 14:10～14:50 アイシャ	登録者限定 予約制 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	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	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 共通コース 14:45～15:30	ジュニア1 12:50～14:00	定員50名 【有料】キッズエアダンス 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 バーニングステップ 14:50～15:30 渡辺睦美	PL 14:30～	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	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 15:00～15:45	キッズ 15:30～16:30	【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	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 14:45～15:30	キッズ 14:00～15:00	【有料】キッズエアダンス ジュニア 14:30～15:30	定員55名 バーニングエアロ 15:15～15:45 MASATO	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 女性コース 14:00～14:30	【有料】キッズ マスターズ サークル 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	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 17:00～17:45	ジュニア1 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	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 女性コース 17:00～17:30	キッズ 15:00～16:00	【有料】キッズエアダンス ジュニア 16:00～17:00	定員50名 ジャズダンスNEXT 16:50～17:20 太田花子	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 共通コース 17:00～17:30	キッズ 15:30～16:30	15:00								
【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	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 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	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 17:45～18:30	ジュニア1 16:00～17:00	【有料】キッズエアダンス マーブルトップ 18:00～19:00	【有料】キッズエアダンス マーブルトップ 18:00～19:00	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 共通コース 17:00～17:30	ジュニア1 16:30～17:30	16:00								
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	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 女性コース 20:00～20:30	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	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 17:45～18:30	ジュニア2 17:00～18:00	【有料】キッズエアダンス マーブルトップ 18:00～19:00	【有料】キッズエアダンス マーブルトップ 18:00～19:00	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 共通コース 17:00～17:30	ジュニア2 16:30～17:30	16:30								
定員32名 TOBIPPA 15 (ビギナークラス) 20:30～20:45	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	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 20:45～21:30	【有料】スイムスクール 20:30～21:30	【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	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 17:45～18:30	ジュニア3 18:00～19:00	【有料】キッズエアダンス マーブルトップ 18:00～19:00	【有料】キッズエアダンス マーブルトップ 18:00～19:00	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 共通コース 17:00～17:30	ジュニア2 16:30～17:30	17:00								
定員32名 TOBIPPA 30 21:10～21:40 近藤夏実			スイムトレーニング30 キャスト 21:30～22:00				選手 19:00～20:50					17:30								
【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 20:50 まで				【通常利用時間】 マシジム・プールは 19:50 まで				20:00
※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				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				21:00
【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 20:50 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 23:20 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 19:50 まで				22:00
【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 20:50 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 23:20 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 19:50 まで				23:00
【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 20:50 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 23:20 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 19:50 まで				24:00