メガロス柏G・Wスタジオスケジュール

2025/5

【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)

GROUP POWER　GROUP BLAST　GROUP fight

GROUP groove　GROUP CENTERGY　ZUMBA FITNESS

MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio , Gym

5月5日(月・祝)

	スタジオA	スタジオB
9:00	営業開始 9：00	🔰 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 ラテンパシオン 10：15〜10：55 KAORU	【体験会】 ミライク 10：20〜11：05
11:00	🔰 定員50名 やさしいジャズダンス 11：10〜11：40 五十嵐奈生	
11:30	🔰 定員50名 ジャズダンスSTAGE 11：50〜12：20 五十嵐奈生	定員55名 🟨 Group Centergy 45 11：40〜12：25 岡田美穂
12:30	【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
13:30		定員55名 ZUMBA (45分クラス) 13：30〜14：15 吉村麻美香
14:00	🔰 定員36名 ポールdeスッキリ 20 14：05〜14：25 又木こころ	
14:30	🔰 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 髙井景介
15:30	🔰 定員50名 トラディショナルヨーガ 15：35〜16：15 美宅玲子	定員55名 🟨 Group Fight 30 15：35〜16：05 古宮優至
16:30		定員55名 🟨 Group Groove 45 16：30〜17：15 古宮優至
20:00	【通常利用時間】 マシンジム・プールは 19:50 まで	

5月6日(火・祝)

	スタジオA	スタジオB
9:00	営業開始 9：00	
9:30		🔰 定員55名 エンジョイエアロ 9：35〜10：05 島根典子
10:00	🔥 定員50名 バーニングエアロ 10：10〜10：50 【代行】鈴木敦行	【体験会】 ベビーミライク 10：20〜11：05
11:00	🔰 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 海上和恵
12:00	定員50名 【映像】 Group Power 30 12：00〜12：30	
12:30	【有料】 REBORNS FIT 12：45〜13：45 海上和恵	🔥 定員40名 🟨 アドバンスエアロ45 12：40〜13：25 葉山佐知子
13:30		🔥 有料予約制：54名 🟨 Group Fight 45 13：45〜14：30 古宮優至・田中誠
14:00	🔰 定員50名 ヴォーカリズム 14：00〜14：45 木村淳	
15:00	🔰 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
16:30	【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
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
18:30	【有料】 キッズ ストリートダンス アドバンス 18：35〜19：35	
20:00	【通常利用時間】 マシンジム・プールは 19:50 まで	

4月30日(水)

	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・Quick Program
9:00	営業開始 9：00 定員50名 【映像】 1・2週目Group Fight 30 3・4週目Group Groove 30 9：15〜9：45		
9:30		🔰 定員55名 太極拳 9：30〜10：00 舘房子	
10:00	🔥 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 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
11:00	定員50名 🟨 【映像】 Group Centergy 30 11：00〜11：30		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 11：00〜11：45
11:30	定員50名 🟨 【映像】 Group Groove 30 11：45〜12：15	🔰 定員55名 Group Centergy 30 11：45〜12：15 岡田美穂	
12:00			定員5名 腰痛ケア 12：00〜12：10
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	
13:00	🔥 定員50名 バーニングエアロ 13：20〜14：00 葉山佐知子	🔰 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
13:30			定員5名 額のしわケア 13：45〜13：55
14:00	🔰 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	
14:30			定員5名 腰痛ケア 14：45〜14：55
15:00	定員50名 🟨 【映像】 メガロス LEAN BODY YOGA 60 15：00〜16：00		
15:30			定員5名 額のしわケア 15：40〜15：50
16:00			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 16：00〜16：45
17:00			定員5名 肩・首ケア 17：15〜17：25
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 18：00〜18：45
18:30		【短期】 太極拳・剣 スクール 18：45〜20：00 平川久恵	
19:00	定員50名 【映像】Group Centergy 15 19：05〜19：20		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
19:30	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 ※ボディメイクサークルは女性限定となります		
20:00		定員16名 VOLTBOX maximum 30 20：25〜20：55 永留圭大	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
20:30	🔰 定員50名 【映像】 Group Fight 30 20：30〜21：00		定員5名 肩・首ケア 20：45〜20：55
21:00		🔰 定員55名 Group Power 30 21：20〜21：50 永留圭大	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 登録者限定 予約制
21:30	MEGALOS ONLINE LIVE LESSON 21：30〜22：30		
24:00	【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23：20 まで		

5月1日(木)

	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・Quick Program
9:00	営業開始 9：00 定員50名 【映像】 Group Power 30 9：25〜9：55		
10:00	定員50名 【映像】 Group Fight 30 10：05〜10：35		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
11:00	🔥 定員36名 アドバンスエアロ 11：00〜11：45 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 11：00〜11：30
11:30			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 11：45〜12：30
12:00	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	
12:30		🔥 定員40名 アドバンスステップ 12：50〜13：35 江村浩二	定員5名 二重顎・首のしわケア 12：45〜12：55
13:00			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
13:30			定員5名 肩・首ケア 13：45〜13：55
14:00	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 アイーシャ	
15:00	🔰 定員50名 Group Groove 30 15：10〜15：40 西河かおる	🔰 定員55名 ヴォーカリズム 15：05〜15：50 山本 尚美	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
16:00			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 16：00〜16：45
17:00			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 17：00〜17：45
19:00			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
19:30	定員50名 【映像】 Group Centergy 30 19：45〜20：15		定員5名 腰痛ケア 19：45〜19：55
20:00		🔥 定員55名 フリースタイルSTAGE 〜ハウスダンス〜 20：10〜20：55 西澤竜一	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
20:30	🔰 定員32名 TOBIPPA 15 20：35〜20：50		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
21:00	🔰 定員32名 TOBIPPA 30 21：05〜21：35 又木こころ		
21:30		🔥 定員55名 Group Blast 30 21：45〜22：15 田中誠	
24:00	【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23：20 まで		

5月3日(土・祝)

	スタジオA	スタジオB
9:00	営業開始 9：00 【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
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
11:00	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 Blast 45 11：25〜12：10 田中誠
12:00	定員50名 【映像】 Group Centergy 30 12：25〜12：55	🔥 有料予約制：54名 🟨 Group Fight 45 12：25〜13：10 飯田眞子(市ヶ尾) ・田中誠
13:00	定員50名 【映像】 Group Centergy 30 13：20〜13：50	🔰 定員50名 入門太極拳 13：25〜13：55 山本葉子
14:00	定員50名 🟨 Group Groove 30 14：10〜14：40 古宮優至	定員50名 太極拳 14：05〜14：35 山本葉子
15:00	【有料】 ミライクキッズ 15：00〜16：00	定員55名 🟨 Group Power 45 15：15〜16：00 古宮優至
16:00	【有料】 ミライクキッズ 16：00〜17：00	
17:00	【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
18:00		【有料】 ジュニア 空手スクール 18：00〜19：00 根本武千代
19:00		【有料】 ジュニア2・成人 空手スクール 19：00〜20：00 根本武千代
21:00	【通常利用時間】 マシンジム・プールは 19:50 まで	

5月4日(日・祝)

	スタジオA	スタジオB
9:00	営業開始 9：00	
9:30		🔰 定員55名 トラディショナルヨーガ 9：30〜10：10 下玉利昌子
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
11:30	定員50名 【映像】 Group Groove 30 11：45〜12：15	🔥 有料予約制：54名 🟨 Group Blast 45 11：35〜12：20 西河かおる・田中誠
12:30	🔥 定員50名 Group Fight 45 12：35〜13：20 古宮優至	🔰 定員36名 🟨 ポールdeスッキリ 20 12：45〜13：05 永留圭大
13:30	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 13：30〜14：00 永留圭大
14:30	🔰 定員32名 🟨 TOBIPPA 30 14:35〜15:05 又木こころ	🟨 【有料】 キッズチアダンス キッズ 14：30〜15：30 ※本日のみ スタジオ変更
15:30	定員50名 🟨 【映像】 Group Centergy 30 15：30〜16：00	
16:00		【有料】 キッズチアダンス 育成クラス 16:00〜17：00
16:30	定員50名 ジャズダンスNEXT 16：50〜17：20 太田花子	
17:00		【有料】 キッズチアダンス マーブルジュニア 17：00〜18：00
18:00		【有料】 キッズチアダンス マーブルトップ 18：00〜19：00
20:00	【通常利用時間】 マシンジム・プールは 19:50 まで	

※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**

※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。
5月予約開始日：4/19(土)9：00

・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。

・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メガロスゴールド等、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/パパママ会員：8枠
③①②以外の会員種別：6枠

・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ざいません。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、該当レッスンにご予約されている方へ、ご連絡いたします。
※スタジオ予約システムにご登録のメールアドレスに、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。