

修正版

(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)



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 , Aqua

月曜日

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

クイックプログラム スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
各プログラムの時間をご覧ください					10:45-10:55 腰痛ケア	
		11:45-11:55 ほうれい線・頬のたるみ ケア				11:45-11:55 肩・首ケア
			12:00-12:10 腰痛ケア	12:45-12:55 二重顎・首のしわケア		
	13:45-13:55 二重顎・首のしわケア		13:45-13:55 額のしわケア	13:45-13:55 肩・首ケア		
		14:00-14:10 腰痛ケア				
	15:15-15:25 肩・首ケア					
		16:00-16:10 胸・デコルテケア				
	18:30-18:40 肩・首ケア				16:45-16:55 肩・首ケア	17:45-17:55 肩・首ケア
	19:45-19:55 額のしわケア	19:45-19:55 腰痛ケア	20:45-20:55 腰痛ケア	19:45-19:55 腰痛ケア		

<ショートプログラム詳細>

実施場所：ストレッチエリア

参加受付：レッスン開始5分前より

定員：5名

備考：・祝日の場合は休講となります。

・参加受付は先着順です。

・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

・プログラム休講の案内はホワイトボードをご確認ください。

使用ツール

ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、
姿勢改善効果UP!



GRID

全身の筋膜をほくして、
関節可動域を広げて



ウェーブリング

人のカラダにフィットするリングで
筋膜リリースやストレッチをお手伝い!



タイガーテール

全身の疲労回復に! 血流の増大・関節可動域の拡大・老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大



貴竹

足裏を刺激して柔軟性の向上!
疲労回復効果!

