メガロス柏スタジオスケジュール

2025/5

修正版 2025.5.1

【スタジオプログラム強度目安マークについて】

（初級マーク）・・・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）

（中上級マーク）・・・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）

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

営業開始 9：00（全曜日）

In the lists below, [初級] and [中上級] stand for the intensity marks printed beside each class. (黄) marks a yellow-highlighted box (a change to lesson content, time or instructor).

月曜日

スタジオA
- 【有料】REBORNS FIT 9：00～10：00 岡田美穂
- 定員50名 ラテンパシオン 10：15～10：55 KAORU
- [初級] 定員50名 やさしいジャズダンス 11：10～11：40 五十嵐奈生
- [初級] 定員50名 ジャズダンスSTAGE 11：50～12：20 五十嵐奈生
- 【有料】ジャズダンススクール 12：30～13：45 五十嵐奈生
- [初級] 定員36名 ボールdeスッキリ 20 14：05～14：25 又木こころ
- [初級] 定員50名 ボディデザインピラティス 14：40～15：20 美宅玲子
- [初級] 定員50名 トラディショナルヨーガ 15：35～16：15 美宅玲子
- 【有料】ミライクキッズ 16：30～17：30
- 【有料】ミライクジュニア 17：30～18：30
- [中上級] 定員36名 アドバンスエアロ 19：15～20：00 加藤由美子
- [初級] 定員50名 エンジョイエアロ 20：20～20：50 加藤由美子
- 定員50名 【映像】Group Fight 30 21：15～21：45

スタジオB
- [初級] 定員55名 トラディショナルヨーガ 9：25～10：05 和久井里美
- [初級] 定員55名 エンジョイエアロ 10：20～10：50 河合清美
- [初級] 定員55名 やすらぎヨーガ 11：05～11：35 河合清美
- [中上級] 定員55名 バーニングステップ 11：50～12：30 河合清美
- 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
- 定員55名 ZUMBA（45分クラス）13：30～14：15 吉村麻美香
- 定員32名 バレエ 14：30～15：10 髙井景介
- 【有料】キッズバレエ チャイルド 15：30～16：30
- 【有料】キッズバレエ ジュニアA 16：30～17：30
- 【有料】キッズバレエ ジュニアB 17：30～18：30
- [初級] 定員55名 Group Fight 30 20：15～20：45 古宮優至 (黄)
- [初級] 定員55名 Group Groove 45 21：05～21：50 古宮優至 (黄)

いちねんサポート・Quick Program
- 定員5名 肩・首ケア 10：30～10：40
- 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
- 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
- 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
- 定員5名 二重顎・首のしわケア 13：45～13：55
- 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 14：15～15：00
- 定員5名 肩・首ケア 15：15～15：25
- 定員5名 二重顎・首のしわケア 16：15～16：25
- 定員5名 腰痛ケア 17：10～17：20
- 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 17：30～18：15
- 定員5名 肩・首ケア 18：30～18：40
- 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
- 定員5名 額のしわケア 19：45～19：55
- 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
- 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

アクアプログラム
- アクアダンス45 増田優子 9:45～10:30
- ベビースクール 10:30～12:00
- 【有料】REBORNS SWIM 12:00～13:00／【有料】スイムスクール 12:00～13:00
- バタフライ 応用：キャスト 13:05～13:25
- PL30 13：30～
- PL30 14：00～
- 幼稚園レッスン 14:15～15:15
- 準備 15:15～
- キッズ 15:30～16:30
- ジュニア1 16:30～17:30
- ジュニア2 17:30～18:30
- ジュニア3 18:30～19:30
- 選手 18:30～20:30
- 【有料】スイムスクール 20:30～21:30
- ＊1ヶ月 PL60 20:30～
- ＊1ヶ月 PL30 21:30～

【通常利用時間】マシンジム・プールは 23：20 まで

火曜日

スタジオA
- 実施：2・4週 【有料】陳式太極拳 短期スクール 9：00～10：00 舘房子
- [中上級] 定員50名 バーニングエアロ 10：10～10：50 普神美穂
- [初級] 定員50名 ボディデザインピラティス 11：10～11：50 島根典子
- 定員50名 【映像】Group Power 30 12：00～12：30
- 【有料】REBORNS FIT 12：45～13：45 永留圭大 (黄)
- [初級] 定員50名 ヴォーカリズム 14：00～14：45 木村淳
- [初級] 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】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 ストリートダンス ジュニア 17：30～18：30
- 【有料】キッズ ストリートダンス アドバンス 18：35～19：35
- 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
- [初級] 定員32名 TOBIPPA 30 20：30～21：00 田中誠
- 定員50名 【映像】Group Groove 30 21：15～21：45

スタジオB
- [初級] 定員55名 エンジョイエアロ 9：35～10：05 島根典子
- [初級] 定員55名 トラディショナルヨーガ 10：20～11：00 小林賀章
- 【有料】REBORNS SENIOR 11：20～12：20 古宮優至 (黄)
- [中上級] 定員40名 アドバンスエアロ 13：00～13：45 清水愛子
- [中上級] 定員40名 アドバンスステップ 14：00～14：45 清水愛子
- 【有料】フラダンス スクール 15：00～16：15 フミコ
- 【有料】キッズ空手 チャイルド 16：30～17：30
- 【有料】キッズ空手 ジュニア 17：30～18：30
- [初級] 定員55名 トラディショナルヨーガ 19：30～20：10 下玉利昌子
- [中上級] 定員55名 バーニングエアロ 20：25～21：05 葉山佐知子
- [中上級] 定員55名 Group Fight 45 21：20～22:05 田中誠

いちねんサポート・Quick Program
- 登録制 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 (黄)
- 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 10：45～11：30
- 定員5名 ほうれい線・頬のたるみケア 11：45～11：55
- 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 13：00～13：45
- 定員5名 腰痛ケア 14：00～14：10
- 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
- 定員5名 胸～デコルテ 16：00～16：10
- 定員5名 肩・首ケア 17：10～17：20
- 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
- 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 19：00～19：45
- 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
- 定員5名 腰痛ケア 20：45～20：55
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 21：00～21：30

アクアプログラム
- アクアアドバンス30 ゆみ 9:45～10:15
- 水中運動サークル 10：20～10：50 毎月2週目開催
- スイムトレーニング30 キャスト 11:10～11:40
- スイムトレーニング 入門:キャスト 11:40～12:00
- 【有料】フィンサークル 12:00～13:00
- 【有料】スイムスクール 13:00～14:00
- 幼稚園レッスン 14:30～15:30
- 準備 15:15～
- キッズ 15:30～16:30
- ジュニア1 16:30～17:30
- ジュニア2 17:30～18:30
- ジュニア3 18:30～19:30
- 選手 18:30～20:30
- 【有料】マスターズサークル 20:30～21:30
- ＊1ヶ月 PL30 20:30～
- ＊1ヶ月 PL60 21:00～

【通常利用時間】マシンジム・プールは 23：20 まで

水曜日

スタジオA
- 定員50名 【映像】Group Groove 30 9：15～9：45
- [中上級] 定員36名 アドバンスエアロ 10：00～10：45 加藤由美子
- 【有料】REBORNS FIT 11：00～12：00 加古千明
- [初級] 定員50名 エンジョイエアロ 12：30～13：00 葉山佐知子
- [中上級] 定員50名 バーニングエアロ 13：20～14：00 葉山佐知子
- [初級] 女性専用 定員50名 infinity flow 30 14：15～14：45 岡田美穂
- 【有料】REBORNS FIT 15：00～16：00 キャスト (黄)
- 【有料】ミライクキッズ 16：30～17：30
- 【有料】ミライクジュニア 17：30～18：30
- 定員50名 【映像】Group Centergy 15 19：05～19：20
- 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
- [初級] 定員50名 【映像】Group Fight 30 20：30～21：00
- MEGALOS ONLINE LIVE LESSON 21：30～22：30

スタジオB
- [初級] 定員55名 太極拳 9：30～10：00 舘房子
- 【有料】太極拳スクール 10：15～11：30 舘房子
- [初級] 定員55名 Group Centergy 30 11：45～12：15 岡田美穂
- [初級] 定員55名 Group Fight 30 12：30～13：00 田中誠 (黄)
- [初級] トラディショナルヨーガ 13：15～13：55 坂井結美
- 定員55名 ZUMBA（45分クラス）14：20～15：05 住吉真理
- 【有料】キッズ チアダンス チャイルド 15：30～16：30
- 【有料】キッズ チアダンス キッズ 16：30～17：30
- 【有料】キッズ チアダンス ジュニア 17：30～18：30
- 【短期】太極剣スクール 18：45～20：00 平川久恵
- 定員16名 VOLTBOX maximum 30 20：25～20：55 古宮優至 (黄)
- [初級] 定員55名 Group Power 30 21：20～21：50 古宮優至 (黄)

いちねんサポート・Quick Program
- 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
- 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
- 定員5名 腰痛ケア 12：00～12：10
- 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
- 定員5名 額のしわケア 13：45～13：55
- 定員5名 腰痛ケア 14：45～14：55
- 定員5名 額のしわケア 15：40～15：50
- 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 16：00～16：45
- 定員5名 肩・首ケア 17：15～17：25
- 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
- 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
- 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
- 定員5名 肩・首ケア 20：45～20：55
- 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

アクアプログラム
- アクアダンス45 増田 優子 9:45～10:30
- アクアシェイプ30 増田 優子 10:40～11:10
- スイムトレーニング 入門 キャスト 11:15～11:35
- クロール 入門 キャスト 11:40～12:00
- 【有料】REBORNS SWIM 12:00～13:00
- PL30 13:00～
- PL30 13:30～
- 【有料】スイムスクール 13:00～14:00
- 準備 15:15～
- キッズ 15:30～16:30
- ジュニア1 16:30～17:30
- ジュニア2 17:30～18:30
- ジュニア3 18:30～19:30
- 選手 18:30～20:30
- バタフライ 応用：キャスト 20:35～20:55
- 【有料】スイムスクール 21:00～22:00

【通常利用時間】マシンジム・プールは 23：20 まで

木曜日

スタジオA
- 定員50名 【映像】Group Power 30 9：25～9：55
- 定員50名 【映像】Group Fight 30 10：05～10：35
- [中上級] 定員36名 アドバンスエアロ 11：00～11：45 江村浩二
- 定員50名 ジャズダンスSTAGE 12：00～12：30 小見美雪
- 【有料】ジャズダンススクール 12：40～13：55 小見美雪
- 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
- [初級] 定員50名 Group Groove 30 15：10～15：40 西河かおる
- 【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 ストリートダンス ジュニア 17：30～18：30
- 【有料】キッズ ストリートダンス アドバンス 18：35～19：35
- 定員50名 【映像】Group Centergy 30 19：45～20：15 (黄)
- [初級] 定員32名 TOBIPPA 15 20：35～20：50 (黄)
- [初級] 定員32名 TOBIPPA 30 21：05～21：35 又木こころ (黄)

スタジオB
- 【有料】REBORNS FIT 9：00～10：00 岡田美穂
- [初級] 定員55名 フラダンス 10：20～10：50 フミコ
- 【有料】フラダンス 短期スクール 11：00～11：45 フミコ
- [初級] 定員55名 エンジョイエアロ 12：05～12：35 江村浩二
- [中上級] 定員40名 アドバンスステップ 12：50～13：35 江村浩二
- 定員55名 ベリーダンス 14:10～14：50 アイーシャ
- [初級] 定員55名 ヴォーカリズム 15：05～15：50 山本 尚美
- 【有料】キッズ空手 チャイルド 16：30～17：30
- 【有料】キッズ空手 ジュニア 17：30～18：30
- [中上級] 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
- [中上級] 定員55名 Group Blast 30 21：45～22：15 田中誠 (黄)

いちねんサポート・Quick Program
- 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
- 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
- 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
- 定員5名 二重顎・首のしわケア 12：45～12：55
- 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
- 定員5名 肩・首ケア 13：45～13：55
- 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
- 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
- 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
- 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
- 定員5名 腰痛ケア 19：45～19：55
- 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
- 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

アクアプログラム
- アクアダンス30 ゆみ 10:00～10:30
- ベビースクール 10:30～12:00
- 【有料】スイムスクール 12:00～13:00
- バタフライ 入門：キャスト 13:05～13:25
- PL30 13:00～
- PL30 13:30～
- 幼稚園レッスン 14:30～15:30
- 準備 15:15～
- キッズ 15:30～16:30
- ジュニア1 16:30～17:30
- ジュニア2 17:30～18:30
- ジュニア3 18:30～19:30
- 選手 18:30～20:30
- 【有料】スイムスクール 20:30～21:30
- スイムトレーニング30 キャスト 21:30～22:00

【通常利用時間】マシンジム・プールは 23：20 まで

土曜日

スタジオA
- 【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50名 【映像】Group Centergy 30 10：30～11：00
- 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50名 【映像】Group Groove 30 12：25～12：55
- [初級] 定員32名 TOBIPPA 30 13：25～13：55 田中誠
- [初級] 定員50名 エンジョイエアロ 14：10～14：40 高木愛澄
- 【有料】ミライクキッズ 15：00～16：00
- 【有料】ミライクキッズ 16：00～17：00
- 【有料】ミライクジュニア 17：00～18：00
- 定員32名 TOBIPPA 18：30～19：00 又木こころ
- 登録制 無料 よさこいサークル 19：30～20：00 又木こころ (黄)

新サークル発足！

スタジオB
- ミライクジュニア 8：15～9：15
- [中上級] 定員40名 アドバンスエアロ 9：30～10：15 赤崎由美子
- [初級] 定員50名 エンジョイステップ 10：30～11：10 前田ゆきえ
- 定員55名 Group Power 45 11：25～12：10 永留圭大
- 定員55名 Group Fight 45 12：25～13：10 田中誠
- [初級] 定員50名 入門太極拳 13：25～13：55 山本葉子
- 定員50名 太極拳 14：05～14：35 山本葉子
- [中上級] 定員55名 バーニングエアロ 14：55～15：35 高木愛澄
- 実施：2・3週 【有料】エアロ短期スクール 15：50～16：40 高木愛澄
- 【有料】キッズ空手 チャイルド 17：00～18：00
- 【有料】ジュニア空手スクール 18：00～19：00 根本武千代
- 【有料】ジュニア2・成人空手スクール 19：00～20：00 根本武千代

いちねんサポート・Quick Program
- 登録制 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
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 11：00～11：30
- 定員5名 額のしわケア 11：40～11：50
- 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 12：00～12：45
- 定員5名 腰痛ケア 13：00～13：10
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 14：00～14：30
- 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 14：45～15：30
- 定員5名 腰痛ケア 15：40～15：50
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 16：00～16：30
- 定員5名 肩・首ケア 16：45～16：55
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 17：00～17：30
- 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 17：45～18：30

アクアプログラム
- ジュニア1 9:30～10:30
- ベビースクール 10:30～12:00
- キッズ 10:45～11:45
- スイムトレーニング45：丸川 12:00～12:45
- PL30 12:30～
- ジュニア1 12:50～14:00
- キッズ 14:00～15:00
- キッズ 15:00～16:00
- ジュニア1 16:00～17:00
- ジュニア2 17:00～18:00
- ジュニア3 18:00～19:00
- 選手 19:00～20:50

【通常利用時間】マシンジム・プールは 20:50 まで

日曜日

スタジオA
- 【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
- [中上級] 定員36名 オリジナルエアロ 10：35～11：20 及川健
- 定員50名 【映像】Group Groove 30 11：45～12：15
- [中上級] 定員50名 Group Fight 45 12：35～13：20 古宮優至
- 定員50名 マットサイエンス 13：35～14：15 吉田淳子
- 【有料】キッズチアダンス キッズ 14：30～15：30
- 【有料】ミライクキッズ 15：30～16：30
- 定員50名 ジャズダンスNEXT 16：50～17：20 太田花子
- 【有料】ジャズダンススクール 17：30～18：45 太田花子

スタジオB
- ミライクRUN 8：15～9：15
- [初級] 定員55名 トラディショナルヨーガ 9：30～10：10 下玉利昌子
- 定員55名 ZUMBA（45分クラス）10：30～11：15 吉村麻美香
- [中上級] 定員55名 Group Blast 45 11：35～12：20 西河かおる
- [初級] 定員32名【1本2名】 VOLTBOX 30 12：45～13：15 永留圭大 (黄)
- 週替わりレッスン【スタジオB】
  - 1・3・(5) 週: [中上級] 定員40名 アドバンスエアロ 14：20～15：05 MASATO／[中上級] 定員55名 バーニングエアロ 15：15～15：45 MASATO
  - 2・4 週: [初級] 定員55名 エンジョイステップ 14：05～14：35 渡辺睦美／[中上級] 定員55名 バーニングステップ 14：50～15：30 渡辺睦美
- 【有料】キッズチアダンス 育成クラス 16:00～17：00
- 【有料】キッズチアダンス マーブルジュニア 17：00～18：00
- 【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・Quick Program
- 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
- 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
- 定員5名 額のしわケア 11：45～11：55
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 12：00～12：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 14：00～14：30／共通コース 15：00～15：30
- 登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 17：00～17：30
- 定員5名 腰痛ケア 17：45～17：55

アクアプログラム
- ジュニア2・3 9:00～10:00
- ジュニア1 10:00～11:00
- キッズ 11:00～12:10
- 【新設】キッズ 12:00～13:00
- 少人数制キッズスクール 12:30～13:30
- PL30 13:00～
- 【有料】フィンサークル 13:30～14:30
- PL 14:30～
- 【有料】マスターズサークル 14:30～15:30
- キッズ 15:30～16:30
- ジュニア1 16:30～17:30

【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
- 黄色：レッスン内容・時間・インストラクター変更
- 灰色：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、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。

・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。