2025/10

10/1(水)〜

メガロス柏スタジオスケジュール

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

営業開始 9:00

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
- 定員50名 やさしいジャズダンス 11:10〜11:40 五十嵐奈生
- 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
- 定員50名 歌ってMOVE 14:00〜14:30 永留圭大
- 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
- 女性専用 定員50名 infinity flow 30 19:20〜19:50 進藤藍子
- 定員14名 VOLTBOX30 20:20〜20:50 進藤藍子
- 定員50名 Group Groove 45 21:15〜22:00 進藤藍子

スタジオB
- 定員55名 トラディショナルヨーガ 9:25〜10:05 和久井里美
- 定員55名 エンジョイエアロ 10:20〜10:50 河合清美
- 定員55名 やすらぎヨーガ 11:05〜11:35 河合清美
- 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 進藤藍子
- 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 高井景介
- 【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
- 定員40名 アドバンスエアロ 19:15〜20:00 加藤由美子
- 定員55名 エンジョイエアロ 20:20〜20:50 加藤由美子
- 有料 レンタルスタジオ 21:15〜22:15 60分/550円/1名

いちねんサポート・Quick Program
- 定員5名 首・肩こりケア 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 首・肩こりケア 13:45〜13:55
- 定員5名 首・肩こりケア 15:15〜15:25
- 定員5名 首・肩こりケア 16:15〜16:25
- 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 首・肩こりケア 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
- ※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
- プールスケジュール

【通常利用時間】マシンジム・プールは 23:20 まで

火曜日

営業開始 9:00

スタジオA
- 【有料】陳式太極拳 短期スクール 9:00〜10:00 舘房子
- 定員50名 バーニングエアロ 10:10〜10:50 普神美穂
- 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
- 定員50名 ヴォーカリズム 14:00〜14:45 木村淳
- 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
- 定員50名 トラディショナルヨーガ 19:15〜19:55 下玉利昌子
- 定員50名 バーニングエアロ 20:30〜21:10 葉山佐知子

スタジオB
- 定員55名 エンジョイエアロ 9:35〜10:05 島根典子
- 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
- 定員40名 アドバンスエアロ 13:00〜13:45 江村浩二
- 定員40名 アドバンスステップ 14:00〜14:45 江村浩二
- 【有料】フラダンス スクール 15:00〜16:15 フミコ
- 【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 永留圭大
- 定員55名 Group Power 20:30〜21:00 永留圭大
- 定員55名 Group Blast 30 21:20〜21:50 永留圭大

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
- 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 腰痛ケア 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
- 定員5名 腰痛ケア 16:00〜16:10
- 定員5名 首・肩こりケア 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 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
- 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
- ※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
- プールスケジュール

【通常利用時間】マシンジム・プールは 23:20 まで

水曜日

営業開始 9:00

スタジオA
- 定員50名 【映像】Group Groove 30 9:15〜9:45
- 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 古宮優至
- 定員50名 エンジョイエアロ 12:30〜13:00 葉山佐知子
- 定員50名 バーニングエアロ 13:20〜14:00 葉山佐知子
- 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 田中誠
- 【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 古宮優至
- 定員32名 TOBIPPA 30 20:30〜21:00 古宮優至
- 定員50名 Group Fight 45 21:25〜22:10 古宮優至

スタジオB
- 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
- 定員55名 Group Centergy 30 11:45〜12:15 岡田美穂
- 定員55名 Group Fight 30 12:30〜13:00 田中誠
- 定員55名 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 吉村麻美香
- 【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
- 有料 レンタルスタジオ 20:15〜21:15 60分/550円/1名

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 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 首・肩こりケア 13:45〜13:55
- 定員5名 腰痛ケア 14:45〜14:55
- 定員5名 首・肩こりケア 15:40〜15:50
- 定員5名 腰痛ケア 17:15〜17:25
- 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
- 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
- ※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
- プールスケジュール

【通常利用時間】マシンジム・プールは 23:20 まで

木曜日

営業開始 9:00

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
- 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 永留圭大
- 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
- 定員32名 TOBIPPA 15 19:45〜20:00
- 定員32名 TOBIPPA 30 20:15〜20:45 近藤夏実
- 定員50名 【映像】Group Groove 30 21:10〜21:40

スタジオB
- 【有料】REBORNS FIT 9:00〜10:00 岡田美穂
- 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
- 定員55名 エンジョイエアロ 12:05〜12:35 江村浩二
- 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
- 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
- 【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 フリースタイルSTAGE 〜ハウスダンス〜 20:10〜20:55 西澤竜一
- 定員55名 Group Blast 30 21:10〜21:40 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 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 首・肩こりケア 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 腰痛ケア 13:45〜13:55
- 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
- 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
- ※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
- プールスケジュール

【通常利用時間】マシンジム・プールは 23:20 まで

土曜日

営業開始 9:00

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 歌ってMOVE 12:25〜12:55 永留圭大
- 定員32名 TOBIPPA 30 13:25〜13:55 田中誠
- 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 【映像】Group Groove30 18:30〜19:00
- 登録制 無料 よさこいサークル 19:30〜20:00 進藤藍子

スタジオB
- 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
- 定員55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
- 定員55名 入門太極拳 13:25〜13:55 山本葉子
- 定員55名 太極拳 14:05〜14:35 山本葉子
- 定員55名 バーニングエアロ 14:55〜15:35 高木愛澄
- 【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
- 【有料】ジュニア2・成人 空手スクール 19:00〜20:00

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
- 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 首・肩こりケア 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
- 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 首・肩こりケア 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

アクアプログラム
- ※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
- プールスケジュール

【通常利用時間】マシンジム・プールは 20:50 まで

日曜日

営業開始 9:00

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
- 定員14名 VOLTBOX 30 12:45〜13:15 小林千晃
- 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 14:25〜15:25
- 【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
- 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
- 定員55名 Group Blast 45 11:35〜12:20 西河かおる
- 定員55名 Group Fight 45 12:35〜13:20 古宮優至
- 週替わりレッスン【スタジオ 1・3・(5)週
- 定員40名 アドバンスエアロ 14:20〜15:05 MASATO
- 定員55名 バーニングエアロ 15:15〜15:45 MASATO
- 【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 腰痛ケア 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
- 2・4週 定員55名 エンジョイステップ 14:05〜14:35 渡辺睦美
- 定員55名 バーニングステップ 14:50〜15:30 渡辺睦美
- 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
- ※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
- プールスケジュール

【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) レッスン内容・時間・インストラクター変更
- (灰) 有料スクール
- (ピンク) 初心者おすすめレッスン

※サークル予約について
前月の3週目開始日の24:00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。

10月予約開始：9/20(土)0:00

- ・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。

2025/10

10/18(土)〜

メガロス柏スタジオスケジュール

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（各曜日）

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
- 定員50名 やさしいジャズダンス 11：10〜11：40 五十嵐奈生
- 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
- 定員50名 歌ってMOVE 14：00〜14：30 永留圭大
- 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
- 女性専用 定員50名 infinity flow 30 19：20〜19：50 進藤藍子
- 定員14名 VOLTBOX30 20：20〜20：50 進藤藍子
- 定員50名 Group Groove 45 21：15〜22：00 進藤藍子

スタジオB
- 定員55名 トラディショナルヨーガ 9：25〜10：05 和久井里美
- 定員55名 エンジョイエアロ 10：20〜10：50 河合清美
- 定員55名 やすらぎヨーガ 11：05〜11：35 河合清美
- 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 進藤藍子
- 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 高井景介
- 【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
- 定員40名 アドバンスエアロ 19：15〜20：00 加藤由美子
- 定員55名 エンジョイエアロ 20：20〜20：50 加藤由美子
- 有料 レンタルスタジオ 21：15〜22：15 ６０分/550円/１名

いちねんサポート・Quick Program
- 定員5名 首・肩こりケア 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 首・肩こりケア 13：45〜13：55
- 定員5名 首・肩こりケア 15：15〜15：25
- 定員5名 首・肩こりケア 16：15〜16：25
- 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 首・肩こりケア 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
※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
プールスケジュール

【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
- 【有料】陳式太極拳 短期スクール 9：00〜10：00 舘房子
- 定員50名 バーニングエアロ 10：10〜10：50 普神美穂
- 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
- 定員50名 ヴォーカリズム 14：00〜14：45 木村淳
- 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
- 定員50名 トラディショナルヨーガ 19：15〜19：55 下玉利昌子
- 定員50名 バーニングエアロ 20：30〜21：10 葉山佐知子

スタジオB
- 定員55名 エンジョイエアロ 9：35〜10：05 島根典子
- 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 岡田美穂
- 定員40名 アドバンスエアロ 13：00〜13：45 江村浩二
- 定員40名 アドバンスステップ 14：00〜14：45 江村浩二
- 【有料】フラダンス スクール 15：00〜16：15 フミコ
- 【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 永留圭大
- 定員55名 Group Power 20：30〜21：00 永留圭大
- 定員55名 Group Blast 30 21：20〜21：50 永留圭大

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
- 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 腰痛ケア 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
- 定員5名 腰痛ケア 16：00〜16：10
- 定員5名 首・肩こりケア 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 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
- 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
※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
プールスケジュール

【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
- 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 【代行】加古千明
- 定員50名 エンジョイエアロ 12：30〜13：00 葉山佐知子
- 定員50名 バーニングエアロ 13：20〜14：00 葉山佐知子
- 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 田中誠
- 【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 【代行】田中誠
- 定員32名 TOBIPPA 30 20：30〜21：00 【代行】田中誠
- 定員50名 Group Fight 45 21：25〜22：10 【代行】田中誠

スタジオB
- 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
- 定員55名 Group Centergy 30 11：45〜12：15 岡田美穂
- 定員55名 Group Fight 30 12：30〜13：00 【代行】加古千明
- 定員55名 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 吉村麻美香
- 【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
- 有料 レンタルスタジオ 20：15〜21：15 ６０分/550円/１名

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 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 首・肩こりケア 13：45〜13：55
- 定員5名 腰痛ケア 14：45〜14：55
- 定員5名 首・肩こりケア 15：40〜15：50
- 定員5名 腰痛ケア 17：15〜17：25
- 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
- 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
※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
プールスケジュール

【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
- 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 永留圭大
- 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
- 定員32名 TOBIPPA 15 19：45〜20：00
- 定員32名 TOBIPPA 30 20：15〜20：45 近藤夏実
- 定員50名 【映像】Group Groove 30 21：10〜21：40

スタジオB
- 【有料】REBORNS FIT 9：00〜10：00 岡田美穂
- 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
- 定員55名 エンジョイエアロ 12：05〜12：35 江村浩二
- 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
- 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
- 【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 フリースタイルSTAGE 〜ハウスダンス〜 20：10〜20：55 西澤竜一
- 定員55名 Group Blast 30 21：10〜21：40 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 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 首・肩こりケア 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 腰痛ケア 13：45〜13：55
- 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
- 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
※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
プールスケジュール

【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 歌ってMOVE 12：25〜12：55 永留圭大
- 定員32名 TOBIPPA 30 13：25〜13：55 田中誠
- 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 【映像】Group Groove30 18：30〜19：00
- 登録制 無料 よさこいサークル 19:30〜20:00 進藤藍子

スタジオB
- 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
- 定員55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
- 定員55名 入門太極拳 13：25〜13：55 山本葉子
- 定員55名 太極拳 14：05〜14：35 山本葉子
- 定員55名 バーニングエアロ 14：55〜15：35 高木愛澄
- 【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
- 【有料】ジュニア2・成人 空手スクール 19：00〜20：00

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
- 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 首・肩こりケア 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
- 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 首・肩こりケア 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

アクアプログラム
※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
プールスケジュール

【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
- 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
- 定員14名 VOLTBOX 30 12：45〜13：15 小林千晃
- 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 14：25〜15：25
- 【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
- 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
- 定員55名 Group Blast 45 11：35〜12：20 西河かおる
- 定員55名 Group Fight 45 12：35〜13：20 【代行】田中誠
- 週替わりレッスン【スタジオ 1・3・(5) 週
  - 定員40名 アドバンスエアロ 14：20〜15：05 MASATO
  - 定員55名 バーニングエアロ 15：15〜15：45 MASATO
- 【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 腰痛ケア 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
- 2・4 週
  - 定員55名 エンジョイステップ 14：05〜14：35 渡辺睦美
  - 定員55名 バーニングステップ 14：50〜15：30 渡辺睦美
- 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
※詳細はHPの会員ページ内各種スケジュールをご確認ください
プールスケジュール

【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
- 初心者おすすめレッスン

※サークル予約について
前月の3週目開始日の24：00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。
10月予約開始：9/20(土)0：00

・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。