

2025年11月

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										MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio , Gym , Aqua															
	月曜日				火曜日				水曜日				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	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				営業開始 9:00				営業開始 9:00				営業開始 9:00				営業開始 9:00				営業開始 9:00				9:00
9:30	【有料】REBORNS FIT 9:00~10:00 岡田美穂	定員55名 トラディショナルヨーガ 9:25~10:05 和久井里美			【有料】陸軍太極拳 短期スクール 9:00~10:00 館房子	定員55名 エンジョイエロ 9:35~10:05 島根典子			定員50名 【収録】Group Groove 30 9:15~9:45	定員55名 太極拳 9:30~10:00 館房子			定員50名 【収録】REBORNS FIT 9:00~10:00 岡田美穂	【有料】REBORNS FIT 9:00~10:00 岡田美穂			【有料】ミライクジュニア 8:15~9:15	ミライクジュニア 8:15~9:15		【有料】ミライクジュニア 8:15~9:15	9:30				
10:00	定員50名	定員55名			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 10:00~10:30	アクアダンス30 ゆみ 9:45~10:15	定員30名			アクアダンス45 増田 優子 9:45~10:30	定員50名 【収録】Group Fight 30 10:05~10:35	定員55名 フタダス 10:20~10:50 フミコ			アクアダンス30 ゆみ 10:00~10:30	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		ミライクキッズ 9:15~10:15	10:00				
10:30	ラテンバシオン 10:15~10:55 KAORU	エンジョイエロ 10:20~10:50 河合清美	定員5名 前・后・コア 10:15~10:40	アクアダンス45 増田 優子 10:00~10:45	バレーイングエアロ 10:10~10:50 普神美穂	トラディショナルヨーガ 10:20~11:00 小林賀章	登録者限定 予約制		【有料】太極拳 スクール 10:15~11:30 館房子			アクアダンス30 増田 優子 10:40~11:10	定員36名	定員55名 フタダス 10:20~10:50 フミコ	登録制		定員50名 Group Century 30 10:30~11:00	定員55名 エンジョイステップ 10:30~11:10 前田ゆえ	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36名 アザリナル エロ 10:30~11:15 吉村麻美香	10:30				
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		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 10:45~11:30	スイムトレーニング30 キヤスト 11:00~11:30	【有料】太極拳 スクール 10:15~11:30 館房子	登録者限定 予約制		アクアダンス30 増田 優子 11:15~11:35	定員36名	定員55名 フタダス 10:20~10:50 フミコ	登録制		定員50名 Group Century 30 10:30~11:00	定員55名 エンジョイステップ 10:30~11:10 前田ゆえ	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36名 アザリナル エロ 10:30~11:15 吉村麻美香	11:00				
11:30	やさしいジャズダンス 11:10~11:40 五十嵐奈生	やすらぎヨーガ 11:05~11:35 河合清美	定員5名 前・后・コア 11:00~11:30		ボディデザインビラティス 11:10~11:50 島根典子	【有料】REBORNS SENIOR 11:20~12:20 古宮優至	登録者限定 予約制	【収録】スィムトレーニング30 キヤスト 11:40~12:00	【有料】REBORNS FIT 11:00~12:00 古宮優至	定員55名 Group Century 30 11:45~12:15 岡田美穂	定員5名 練習中 11:45~11:55	【収録】スィムトレーニング30 キヤスト 11:40~12:00	定員50名	定員55名 エンジョイエロ 11:00~11:45 フミコ	登録者限定 予約制		定員50名 Group Power 45 11:25~12:10 永留圭大	定員55名 トラディショナルヨーガ 11:20~12:00 若本律子	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 12:00~12:45	定員55名 MOSSAプログラム 11:35~12:20 女性コース 小林千葉	11:30				
12:00	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	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】REBORNS SWIM 12:00~13:00	【収録】Group Power 30 12:00~12:30			【有料】フィンサール 12:00~13:00	定員50名 エンジョイエロ 12:30~13:00 葉山佐知子	定員55名 Group Fight 30 12:30~13:00 田中誠	定員5名 練習中 12:00~12:10	【収録】スィムトレーニング30 キヤスト 12:00~12:45	定員50名	定員55名 エンジョイエロ 12:30~13:00 小見美雪	定員50名	歌でMOVE 12:25~12:55 永留圭大	定員55名 Group Fight 45 12:25~13:10 田中誠	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 アドバンスクラス 12:00~12:45	定員55名 MOSSAプログラム 11:35~12:20 女性コース 小林千葉	12:00				
12:30																					12:30				
13:00	【有料】ジャズダンス スクール 12:30~13:45 五十嵐奈生	登録制 無料 1-3週目 ウォーキングスクール 2-4週目 ランニングスクール 12:45~13:15 進藤藍子	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	【有料】REBORNS FIT 12:45~13:45 永留圭大	アドバンスエアロ 13:00~13:45 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 13:00~13:45	登録者限定 予約制	【有料】スィムスクール 13:00~14:00	定員50名 バレーイングエアロ 13:20~14:00 葉山佐知子	定員55名 トラディショナルヨーガ 13:15~13:55 坂井結実	定員5名 練習中 13:45~13:55	【収録】スィムスクール 13:00~14:00	定員50名	定員55名 バレーダンス 14:10~14:50 アイシャ	登録者限定 予約制		定員50名 TOBIPPA 30 13:25~14:15 田中誠	定員55名 山本葉子 13:25~13:55 山本葉子	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	定員50名 マトサイエンス 13:35~14:15 吉田淳子	13:30				
13:30																					13:30				
14:00	予約不要 ストリート 14:00~14:20	ZUMBA (45分クラス) 13:30~14:15 吉村麻美香	定員5名 前・后・コア 13:45~13:55		ウォーガイズム 14:00~14:45 木村淳	アドバンスステップ 14:00~14:45 江村浩二	定員5名 練習中 14:00~14:10		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 吉村麻美香	定員5名 練習中 14:45~14:55	【収録】スィムスクール 14:00~14:50 永留圭大	定員50名	定員55名 ウォーガイズム 15:00~15:40 山本 尚美	登録者限定 予約制		定員50名 エンジョイエロ 14:10~14:40 高木愛澄	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	定員50名 キャプチャダンス キッズ 14:25~15:25	14:00				
14:30	定員50名	定員55名			トラディショナルヨーガ 15:00~15:40 川谷幸子	【有料】フタダス スクール 15:00~16:15 フミコ	定員5名 前・后・コア 15:40~15:50		【有料】REBORNS FIT 15:00~16:00 田中誠	【有料】キッズ チャダンス チャイルド 15:30~16:30	定員5名 練習中 15:40~15:50		定員50名	定員55名			定員50名 エンジョイエロ 15:10~15:40 高木愛澄	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 共通コース 16:00~16:30	定員50名 キャプチャダンス NEXT 16:00~17:00	14:30				
15:00	ボディデザインビラティス 14:40~15:20 美宅玲子		定員5名 前・后・コア 15:15~15:25		トラディショナルヨーガ 15:00~15:40 川谷幸子	【有料】フタダス スクール 15:00~16:15 フミコ	定員5名 練習中 16:00~16:10		【有料】REBORNS FIT 15:00~16:00 田中誠	【有料】キッズ チャダンス チャイルド 15:30~16:30	定員5名 練習中 16:00~16:10		定員50名	定員55名			定員50名 エンジョイエロ 15:10~15:40 高木愛澄	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 共通コース 16:00~16:30	定員50名 キャプチャダンス NEXT 16:00~17:00	15:00				
15:30	定員50名	【有料】キッズバレエ チャイルド 15:30~16:30																			15:30				
16:00	トラディショナルヨーガ 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	定員5名 前・后・コア 16:15~16:25																		16:00				
16:30																					16:30				
17:00	【有料】ミライクキッズ 16:30~17:30	【有料】キッズバレエ ジュニアA 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 ストリートダンス チャイルド 16:30~17:30	定員5名 前・后・コア 17:15~17:20		【有料】ミライクキッズ 16:30~17:30	【有料】キッズ チャダンス キッズ 16:30~17:30	定員5名 練習中 17:15~17:25		【有料】ミライクキッズ 16:30~17:30	【有料】キッズ チャダンス キッズ 16:30~17:30			【有料】ミライクキッズ 16:30~17:30	【有料】キッズ チャダンス キッズ 16:30~17:30	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50名 キャプチャダンス マーブルジュニア 17:00~18:00	17:00				
17:30																					17:30				
18:00	【有料】ミライクジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズバレエ ジュニアB 17:30~18:30			【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 ジュニア 17:30~18:30			【有料】ミライクジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズ チャダンス ジュニア 17:30~18:30			【有料】ミライクジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズ チャダンス ジュニア 17:30~18:30			【有料】ミライクジュニア 17:30~18:30	【有料】キッズ チャダンス ジュニア 17:30~18:30	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50名 キャプチャダンス マーブルジュニア 17:00~18:00	18:00				
18:30																					18:30				
19:00																					19:00				
19:30	女性専用 定員50名 Infinity flow 30 19:20~19:50 進藤藍子	アドバンスエアロ 19:15~19:50 加藤由美子	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	選手 17:30~20:30	定員50名 トラディショナルヨーガ 19:15~19:55 下玉利陽子	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 19:00~19:45	登録者限定 予約制	選手 17:30~20:30	【収録】スィムトレーニング30 キヤスト 19:30~20:00 古宮優至	【短期】太極拳 スクール 18:45~20:00 平川久恵	登録者限定 予約制	選手 17:30~20:30	定員32名 TOBIPPA 15 19:45~20:00	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	登録者限定 予約制	選手 17:30~20:30	定員32名 Group Groove30 18:30~19:00	【有料】ジュニア2・成人 空手スクール 19:00~20:00	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 19:00~19:30	選手 18:00~20:30	19:30				
20:00																					20:00				
20:30	定員14名 VOLTB0X30 20:20~20:50 進藤藍子	エンジョイエロ 20:20~20:50 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 共通コース 20:00~20:30	選手 17:30~20:30	定員50名 バレーイングエアロ 20:30~21:10 葉山佐知子	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 20:45~21:30	登録者限定 予約制	選手 17:30~20:30	【収録】スィムトレーニング30 キヤスト 20:30~21:00 古宮優至	【事前申込制】レンタルスタジオ 20:15~21:15 60分/550円/1名	登録者限定 予約制	選手 17:30~20:30	定員32名 TOBIPPA 30 20:15~20:45 近藤夏美	定員55名 Group Blast 30 21:10~21:40 田中誠	登録者限定 予約制	選手 17:30~20:30	定員32名 Group Groove 30 21:10~21:40 田中誠	【有料】スィムスクール 21:00~22:00	選手 18:00~20:30	20:30					
21:00																					21:00				
21:30	Group Groove 45 21:15~22:00 進藤藍子	レンタルスタジオ 21:15~22:15 60分/550円/1名			定員14名 VOLTB0X 30 21:30~22:00 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 共通コース 21:00~21:30	登録者限定 予約制	選手 17:30~20:30	【収録】スィムトレーニング30 キヤスト 21:00~22:00	【事前申込制】レンタルスタジオ 20:15~21:15 60分/550円/1名	登録者限定 予約制	選手 17:30~20:30	定員32名 TOBIPPA 30 20:15~20:45 近藤夏美	定員55名 Group Blast 30 21:10~21:40 田中誠	登録者限定 予約制	選手 17:30~20:30	定員32名 Group Groove 30 21:10~21:40 田中誠	【有料】スィムスクール 21:00~22:00	選手 18:00~20:30	21:30					
22:00																					22:00				
22:30																					22:30				
23:00																					23:00				
23:30																					23:30				
24:00	【通常利用時間】 マジング・プールは 23:20 まで				【通常利用時間】 マジング・プールは 23:20 まで				【通常利用時間】 マジング・プールは 23:20 まで				【通常利用時間】 マジング・プールは 23:20 まで				【通常利用時間】 マジング・プールは 23:20 まで				【通常利用時間】 マジング・プールは 23:20 まで				24:00

2025年11月／メガロス柏 アクアプログラムタイムスケジュール

	月曜日									火曜日									水曜日									木曜日																	
	スクールプール						クラブプール			スクールプール						クラブプール			スクールプール						クラブプール			スクールプール						クラブプール											
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3									
9:30	【9:00 OPEN】									【9:00 OPEN】									【9:00 OPEN】									【9:00 OPEN】																	
10:00	アクアダンス45 増田 優子 10:00~10:45						* P.L 山野内 10:30~			アクアアドバンス30 ゆみ 9:45~10:15						* P.L 野坂 10:30~			アクアダンス45 増田 優子 9:45~10:30						* P.L 野坂 10:30~			アクアダンス30 ゆみ 10:00~10:30						* P.L 野坂 10:30~											
10:30																																													
11:00										スイムトレーニング30 キャスト 11:00~11:30									アクアシェイプ30 増田 優子 10:40~11:10																										
11:30																									スイムトレーニング 入門 キヤスト 11:15~11:35																				
12:00	【担当者変更】 初級: 松下⇒笠原						* P.L 松浦 11:30~									* P.L 笠原 11:30~			* P.L 山野内 11:30~									スイムトレーニング 入門 キヤスト 11:40~12:00						【担当者変更】 初級: 松下⇒津田											
12:30																																													
13:00	【有料】 スイムスクール 12:00~13:00 初級: 笠原 中級: 野坂 上級: 津田																											【有料】 スイムスクール 12:00~13:00 初級: 津田 中級: 山野内 上級: 笠原																	
13:30	* P.L 野坂 13:00~									背泳ぎ 応用: キヤスト 13:05~13:25																		* P.L 飯田 12:30~																	
14:00	* P.L 山下 13:30~						* P.L 松浦 13:00~												【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 初級: 飯田 中級: 松浦									【有料】 スイムスクール 13:00~14:00 中級: 笠原 マスターズ: 丸川									* P.L 松浦 13:00~						* P.L 山下 13:30~		
14:30																																					* P.L 飯田 14:00~								
15:00																																													
15:30																																													
16:00																																													
16:30	【研修】 15:30~ 16:30																																												
17:00																																													
17:30	選手 17:30~20:30									選手 17:30~20:30									選手 17:30~20:30									選手 17:30~20:30																	
18:00																																													
18:30																																													
19:00																																													
19:30																																													
20:00																																													
20:30	【有料】 スイムスクール 20:30~ 21:30						* P.L 松浦 20:30~									* P.L 飯田 20:30~												背泳ぎ 応用: キヤスト 20:35~20:55																	
21:00	マスターズ 砂川																																				【有料】 スイムスクール 20:30~21:30 初級: 野坂 中級: 熊谷 上級: 松下								
21:30							* P.L 松浦 21:30~																					【有料】 スイムスクール 21:00~22:00 初中級: 飯田 上級: 笠原									スイムトレーニング30 キャスト 21:30~22:00								
22:00																																													
22:30																																													
23:00	【プール: 23:20 CLOSE】									【施設: 23:30 CLOSE】																																			

2025年11月／メガロス柏 アクアプログラムタイムスケジュール

S	土曜日									日曜日													
	スクールプール						クラブプール			スクールプール						クラブプール							
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3					
9:30	【9:00 OPEN】									【9:00 OPEN】													
10:00																							
10:30																							
11:00																							
11:30																							
12:00			スイムトレーニング45 キャスト 12:00～12:45																				
12:30	* P L 松下 12:30～																						
13:00	研修 13 : 00～15 : 00						* P L 笠原 13:00～																
13:30																							
14:00																							
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00	選手 18:00～20:30																						
18:30																							
19:00																							
19:30																							
20:00																							
20:30																							
21:00	【プール : 20:50 CLOSE】 【施 設 : 21:00 CLOSE】																						
21:30	スイムスクールクラスについて																						
21:30	<初級>	クロール25m完泳・背泳ぎ25m完泳・平泳ぎ挑戦																					
22:00	<中級>	クロール50m完泳・背泳ぎ25m上達・平泳ぎ25m完泳・バタフライ挑戦																					
22:00	<上級>	クロール50m上達・背泳ぎ50m上達・平泳ぎ25m上達・バタフライ25m完泳 個人メドレー100m完泳																					
22:30	<マスターズ>	大会参加に向けた練習・スピードアップ・持久力アップ・フォーム修正等を目的としたクラスです																					
23:00	初めての方も安心♪まずは一度体験してみましょう！																						

11月のフリー遊泳日
【フリー遊泳日について】 *フリー遊泳日はファン系プログラムを含むすべての無料アクアプログラムが休講となります。 *有料レッスン、スクールは実施いたします。 *フリー遊泳日に、普段は実施できないレッスンなど、各種イベントを実施する場合もございます。 ※5週目のアクアに関しては、フリー遊泳日・特別プログラムに記載がなければ実施いたします。
11月プログラムフリー遊泳日実施なし 特別アクアプログラムをご覧ください。
水中運動サークル
対象：サークル登録者 ⇒どなたでも登録できます！登録無料！ ※メインフロントにてご登録の手続きが必要となります。 ※参加の場合は、出席登録をお願いします。 ※開催日程は、アクアプログラムにてご確認ください。
11月4日（火） 10：20～10：40 11月12日（水） 10：40～11：00 11月27日（木） 10：00～10：30
11月度フィンサークルにお申し込みの方
■ 開催日のお知らせ ■ 火曜日：11/4・11・18・25 12：00～13：00 日曜日：11/2・9・16・23・30 13：30～14：30 ※9月休講分は、11月の第5日曜日に実施します。
アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内
* 皆様の体力・泳力の、より良い向上のためにも、 同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。 「スイムトレーニング入門」と「スイムトレーニング30・45」併せてのご参加もご遠慮ください。 * レッスンに参加される場合は、プールサイドにて受付が必要となります。 * レッスン開始後5分が過ぎてのレッスンへのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。 * レッスン開始時刻に参加者がいない場合はクローズとなります。 * 体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングスタッフまでお申し出ください。（レッスン前に脈・血圧をご確認ください。） * 定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。 * スイムスクール・フィンサークル・マスターズサークルは登録制（別料金）となります。 * アクアプログラムに急なレッスン休講、代行等がある場合は、店頭・HPにて掲載いたします。
施設利用時の注意事項・ご案内
* ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。 * 子どもスクール開始前は、準備のために15分前から利用を制限させていただきます。予めご了承ください。
パーソナルレッスンのご案内
受付開始日 前月の20日（金曜の場合は21日） 受付場所 プールカウンターの他、メインフロント、お電話でもご予約可能です。 キャンセル レッスン開始前まで ■ パーソナルレッスン（30分） 参加費 6,050円(税込) ※お一人最大2枠まで予約可能です。 ※時間外の方でも同料金でのご参加できます。前後1時間の施設利用が可能です。 ※ご予約のレッスンをすべて終了してから次の予約が可能です。 ※受付初日はプールカウンターの他、メインフロントのみでの受付になります。 お電話でご予約の場合は受付日翌日以降になりますのでご了承ください。