# 2026年5月

4月28日修正版

# メガロス柏スタジオスケジュール

代行情報 (スタジオ代行情報)

| 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

### 月曜日

**スタジオA**
- 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
- 予約不要 ストレッチ20 14：00～14：20
- 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週目 ランニングサークル 12：45～13：15 小林千晃
- 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
- 事前申込制 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**
- 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
- 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
- 腰痛ケア 14：45-14：55
- 首・肩こりケア 15：45-15：55
- 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
- 腰痛ケア 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
- 【有料】ベビースクール 11:00～12:00
- 【有料】スイムスクール 12:00～13:00
- 平泳ぎ 応用：キャスト 13:05～13:25
- キッズスイミング (キッズ) 14：15～15：15
- キッズスイミング (キッズ) 15：30～16：30
- キッズスイミング (ジュニア1) 16：30～17：30
- キッズスイミング (ジュニア2) 17：30～18：30
- キッズスイミング (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
- 【有料】マスターズサークル 20：30～21：30

### 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 10：15～10：55 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 ※最新情報はHPをご確認ください

**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
- 予約不要 ストレッチ 20 11：20～11：50 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
- 定員55名 フラダンス 15：00～15：30 矢澤裕子
- 【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
- 定員55名 Group Power 20：20～20：50 永留圭大
- 定員55名 Group Blast 21：15～21：45 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
- 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
- 腰痛ケア 15：45-15：55
- 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 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
- 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45 ゆみ 9:45～10:30
- スイムトレーニング30 キャスト 11:00～11:30
- 【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 初級･中級
- キッズスイミング (キッズ) 14：30～15：30
- キッズスイミング (キッズ) 15：30～16：30
- キッズスイミング (ジュニア1) 16：30～17：30
- キッズスイミング (ジュニア2) 17：30～18：30
- キッズスイミング (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

### 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 田中誠
- 定員50名 エンジョイエアロ 12：30～13：00
- ※最新情報はHPをご確認ください
- 定員50名 バーニングエアロ 13：20～14：00 ※最新情報はHPをご確認ください
- 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
- 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 【ビギナークラス】TOBIPPA 15 20：15～20：30
- 定員32名 TOBIPPA 30 20：40～21：10 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 小林千晃
- 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 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
- 事前申込制 レンタルスタジオ 20：15～21：15 60分/550円/1名
- 【ビギナークラス】入会～1年以内の方

**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
- 首・肩こりケア 12：30-12：40
- 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
- 首・肩こりケア 13：45-13：55
- 腰痛ケア 16：15-16：25
- 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**
- 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
- 背泳ぎ入門 キャスト 11:30～11:50
- 【有料】REBORNS SWIM 12:00～13:00
- スイムトレーニング入門 12：00～12：20
- 【有料】スイムスクール 13:00～14:00 中級･マスターズ
- キッズスイミング (キッズ) 15：30～16：30
- キッズスイミング (ジュニア1) 16：30～17：30
- キッズスイミング (ジュニア2) 17：30～18：30
- キッズスイミング (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 初中級 上級

### 木曜日

**スタジオA**
- 予約不要 【映像】Group Power 30 9：25～9：55
- 予約不要 【映像】Group Fight 30 10：05～10：35
- 定員40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 太田花子
- 【有料】ジャズダンススクール 12：40～13：55 太田花子
- 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 1･3週目 Group Groove 30 2･4週目 ストレッチ（予約不要） 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
- 【ビギナークラス】入会～1年以内の方
- 定員32名 【ビギナークラス】TOBIPPA 15 19：45～20：00
- 定員32名 TOBIPPA 30 20：15～20：45 田中誠
- 予約不要 【映像】Group Groove 30 21：10～21：40

**スタジオB**
- 定員55名 フラダンス 10：20～10：50 中里美和子
- 定員55名 【有料】フラダンス短期スクール 11：00～11：45 中里美和子
- 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 百瀬浩一
- 【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
- 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
- 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**
- アクアアドバンス30 ゆみ 9:45～10:15
- 水泳入門 10：30～10：45
- 【有料】ベビースクール 11:00～12:00
- 【有料】スイムスクール 12:00～13:00 初級 中級 上級
- クロール 入門：キャスト 13:05～13:25
- キッズスイミング (キッズ) 14：30～15：30
- キッズスイミング (キッズ) 15：30～16：30
- キッズスイミング (ジュニア1) 16：30～17：30
- キッズスイミング (ジュニア2) 17：30～18：30
- キッズスイミング (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 初級 中級 上級
- 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 ※セキュリティカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用いただけます

【通常利用時間】マシンジム・プールは 23：20 まで ※セキュリティーカードをお持ちの方でも、ご利用時間は23:30まで

### 金曜日

【休館日】

※有料スクールにご登録されていない方はご利用いただけません

**スタジオA**
- 【有料】ミライクジュニア 17：30～18：30

**スタジオB**
- 【有料】MARBLE Jr. 17：00～18：30
- 【有料】MARBLE 18：30～20：00

### 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
- 予約不要 【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14名 VOLT BOX maximum30 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
- 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
- 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
- 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
- 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**
- キッズスイミング (ジュニア1) 9：30～10：30
- キッズスイミング (キッズ) 10：45～11：45
- ベビースクール 10：30～12：00
- スイムトレーニング45 キャスト 12:00～12:45
- キッズスイミング (ジュニア1) 13：00～14：00
- キッズスイミング (キッズ) 14：00～15：00
- キッズスイミング (キッズ) 15：00～16：00
- キッズスイミング (ジュニア1) 16：00～17：00
- キッズスイミング (ジュニア2) 17：00～18：00
- キッズスイミング (ジュニア3) 18:00～19:00
- 選手 18：00～20：30

【通常利用時間】マシンジム・プールは 20:50 まで ※セキュリティカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用いただけます

### 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 Group Groove 30 11：35～12：05 古宮優至
- 定員14名 VOLTBOX 20 12:25～12：45 小林千晃
- 定員14名 【ビギナークラス】VOLTBOX 20 12：55～13：15 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
- 【有料】ベビーミライク 9：30～10：15
- 定員55名 ZUMBA (45分クラス) 10：30～11：15 吉村麻美香
- 定員55名 トラディショナルヨーガ 11：30～12：10 下玉利昌子
- 定員55名 Group Fight 45 12：35～13：20 古宮優至
- 【ビギナークラス】入会～1年以内の方
- 週替わりレッスン【スタジオB】1･3･(5)週目
  - 定員40名 アドバンスエアロ 14：20～15：05 MAYUMI
  - 定員55名 バーニングエアロ 15：15～15：45 MAYUMI
- 【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
- 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
- こちらのレッスンは週替わりにて実施
- 週替わりレッスン【スタジオB】2･4週目
  - 定員55名 エンジョイステップ 14：20～14：50 渡辺睦美
  - 定員55名 バーニングステップ 15：05～15：40 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

**アクアプログラム**
- キッズスイミング (ジュニア2) 9：00～10：00
- キッズスイミング (ジュニア1) 10：00～11：00
- キッズスイミング (キッズ) 11：00～12：00
- キッズスイミング (キッズ) 12：00～13：00
- 少人数 13：00～14：00
- 【有料】フィンサークル 13:30～14:30
- 【有料】マスターズサークル 14:30～15:30
- キッズスイミング (キッズ) 15：30～16：30
- キッズスイミング (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 ※セキュリティカードをお持ちの方は、マシンジムのみ24時間ご利用いただけます

---

※表記について
- ■ レッスン内容・時間・インストラクター変更 (黄色)
- ■ 有料スクール (灰色)
- ■ 初心者おすすめレッスン (ピンク)

※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。

・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。