2026年12月 メガロス柏スタジオスケジュール

GROUP POWER / GROUP BLAST / GROUP fight / GROUP groove / GROUP CENTERGY / ZUMBA FITNESS

代行情報 スタジオ代行情報 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	

2026/11/10

MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

営業開始 9：00

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
定員50名 ラテンバシオン 10：15～10：55 KAORU	定員55名 トラディショナルヨガ 9：25～10：05 和久井里美		アクアダンス45 畑田 優子 9：45～10：30
定員50名 やさしいジャズダンス 11：10～11：40 奈生	定員55名 エンジョイエアロ 10：20～10：50 河合清美	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50名 ジャズダンスSTAGE 11：50～12：20 奈生	定員55名 やすらぎヨーガ 11：05～11：35 河合清美	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	【有料】 ベビースイム 11:00～12:00
【有料】 ジャズダンス スクール 12：30～13：45 奈生	定員55名 バーニングステップ 11：50～12：30 河合清美	登録制 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	【有料】 スイムスクール 12:00～13:00
予約不要 ストレッチ20 14：00～14：20	定員55名 ZUMBA （45分クラス） 13：30～14：15 吉村	登録制 いちねんサポートプログラム 共通コース 12：45～13：55	平泳ぎ 応用：キャスト 13:05～13:25
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32名 バレエ 14：30～15：10 高井	首・肩こりケア 12：45-12：55	
定員50名 トラディショナルヨガ 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	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	キッズスイミング （キッズ） 14：15～15：15
【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	腰痛ケア 14：45-14：55	キッズスイミング （キッズ） 15：30～16：30
【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	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	キッズスイミング （ジュニア2） 16：30～17：30 キッズスイミング （ジュニア2） 17：30～18：30
女性専用 定員50名 infinity flow 30 19：20～19：50 進藤	定員40名 アドバンスエアロ 19：15～20：00 加藤	腰痛ケア 19：45-19：55	選手 18：30～20：30
定員14名 VOLTBOX30 20：20～20：50 進藤	定員55名 エンジョイエアロ 20：20～20：50 加藤	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50名 Group Groove 45 21：15～22：00 進藤	事前申込制 レンタルスタジオ 21：15～22：15 60分/550円/1名	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	

火曜日

営業開始 9：00

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
定員50名 エンジョイエアロ 9：40～10：10 普神美穂	【有料】 1、3週目 太極拳「棒術」 2、4週目 陳式太極拳 短期スクール 9：15～10：15 歩美	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	アクアアドバンス45 ゆみ 9:45～10:30
定員50名 バーニングエアロ 10：25～11：05 普神美穂	定員55名 トラディショナルヨガ 10：30～11：10 小林	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	スイムトレーニング30 キャスト 11:00～11:30
定員50名 シェイプヨーガ 11：30～12：10 小林	定員40名 アドバンスエアロ 11：30～12：15 清水愛子	腰痛ケア 11：45-11：55	【有料】 フィンサークル 12:00～13:00
【有料】 REBORNS FIT 12：45～13：45 古宮	定員40名 アドバンスステップ 12：30～13：15 清水愛子	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 13：00～13：45	【有料】 スイムスクール 13:00～14:00 初級・中級
予約不要 【映像】 Group Fight 30 14：10～14：40	定員55名 ヴォーカリズム 13：50～14：35 木村		キッズスイミング （キッズ） 14：30～15：30
定員50名 トラディショナルヨガ 15：00～15：40 川谷	定員55名 フラダンス 14：50～15：20 矢澤裕子	腰痛ケア 15：45-15：55	キッズスイミング （キッズ） 15：30～16：30
定員50名 トラディショナルヨガ 19：15～19：55 下玉利昌子	【有料】 キッズ ストリートダンス アドバンス 18：35～19：35	登録者限定 予約制 いちねんサポートプログラム 女性コース 19：00～19：45	選手 18：30～20：30
定員32名 【ビギナークラス】TOBIPPA 15 20：15～20：30 田中	【ビギナークラス】 入会～1年以内の方	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32名 TOBIPPA 30 20：40～21：10 田中	定員55名 バーニングエアロ 20：30～21：10 冨山佐知子	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	【有料】 マスターズサークル 20:30～21:30
予約不要 【映像】 Group Centergy 30 21：30～22：00	定員55名 Group Blast 30 21：30～22：00 田中		

水曜日

営業開始 9：00

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
予約不要 【映像】 Group Groove 30 9：15～9：45	定員55名 太極拳基礎 9：20～9：50 歩美		アクアアドバンス30 ゆみ 9:45～10:15
定員36名 アドバンスエアロ 10：00～10：45 加藤	【有料】 太極拳スクール 10：15～11：30 歩美	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	アクアシェイプ30 畑田 優子 10:40～11:10
【有料】 REBORNS FIT 11：00～12：00 小林	定員55名 Group Centergy 30 11：45～12：15 岡田		背泳ぎ入門 キャスト 11:30～11:50
定員50名 エンジョイエアロ 12：30～13：00 冨山佐知子	定員55名 Group Fight 30 12：30～13：00 小林	首・肩こりケア 12：30-12：40	【有料】 REBORNS SWIM 12:00～ 13:00
定員50名 バーニングエアロ 13：20～14：00 冨山佐知子	定員55名 トラディショナルヨガ 13：15～13：55 坂井結実	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	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 初級・中級
女性専用 定員50名 infinity flow 30 14：15～14：45 岡田	定員55名 ZUMBA （45分クラス） 14：20～15：05 住吉真理	首・肩こりケア 13：45-13：55	
【有料】 REBORNS FIT 15：00～16：00 田中	【有料】 キッズ チアダンス チャイルド 15：30～16：30	腰痛ケア 16：15-16：25	キッズスイミング （キッズ） 15：30～16：30
【有料】 ミライキッズ 16：30～17：30	【有料】 キッズ チアダンス キッズ 16：30～17：30	登録制 いちねんサポートプログラム 女性コース 19：00～19：30	キッズスイミング （ジュニア1） 16：30～17：30
【有料】 ミライクジュニア 17：30～18：30	【有料】 キッズ チアダンス ジュニア 17：30～18：30	登録制 太極剣 スクール 18：45～20：00 平川久恵	選手 18：30～20：30
登録制 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 キャスト		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	【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 初中級
予約不要 ストレッチ30 20：20～20：50 キャスト	定員55名 Group Power 45 20：20～21：05 古宮	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	
予約不要 【映像】 Group Groove 21：10～21：40	定員55名 Group Fight 45 21：25～22：10 古宮		

木曜日

営業開始 9：00

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
予約不要 【映像】 Group Power 30 9：25～9：55	定員55名 フラダンス 10：20～10：50 中里美和子	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	
予約不要 【映像】 Group Fight 30 10：05～10：35	【有料】 フラダンス 短期スクール 11：00～11：45 中里美和子	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 11：45～12：30	
定員50名 ZUMBA 11：00～11：45 吉村	定員40名 アドバンスエアロ 12：00～12：45 平野慶真	首・肩こりケア 12：45-12：55	【有料】 スイムスクール 12:00～13:00 初級 中級 上級
定員50名 ジャズダンスSTAGE 12：00～12：30 小見美香	定員40名 アドバンスエアロ 13：00～13：45 平野慶真	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	50ヘル 入門：キャスト 13:05～13:25
【有料】 ジャズダンススクール 12：40～13：55 小見美香	定員55名 ベリーダンス 14:10～14：50 アイーシャ	腰痛ケア 13：45-13：55	キッズスイミング （キッズ） 14：30～15：30
登録制 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 キャスト	定員55名 ヴォーカリズム 15：05～15：50 百瀬浩一		キッズスイミング （キッズ） 15：30～16：30
定員50名 【ビギナークラス】TOBIPPA 15 2-4週目 ストレッチ（予約不要） 15：10～15：40 西澤	【有料】 キッズ ストリートダンス アドバンス 18：35～19：35	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	キッズスイミング （ジュニア1） 16：30～17：30
【ビギナークラス】 入会～1年以内の方	【有料】 キッズ空手 チャイルド 16：30～17：30	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	キッズスイミング （ジュニア2） 17：30～18：30
定員32名 【ビギナークラス】TOBIPPA 15 19：45～20：00 小林	【有料】 キッズ空手 ジュニア 17：30～18：30	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	選手 18：30～20：30
定員32名 TOBIPPA 30 20：10～20：40 小林	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	事前申込制 レンタルスタジオ 21：15～22：15 60分/550円/1名	【有料】 スイムスクール 20:30～21:30 初級 中級 上級
定員50名 Group Fight 45 21：00～21：45 小林			スイムトレーニング30 キャスト 21:30～22:00

金曜日

【休館日】

土曜日

営業開始 9：00

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
【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	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	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	キッズスイミング （ジュニア2） 8：30～9：30 キッズスイミング （ジュニア1） 9：30～10：30
予約不要 【映像】 Group Centergy 30 10：30～11：00	定員55名 エンジョイステップ 10：30～11：10 前田	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	キッズスイミング （キッズ） 10：45 ～11：45 ベビースイム 10：30～ 12：00
定員50名 トラディショナルヨガ 11：20～12：00 岩本	定員55名 Group Blast 45 11：25～12：10 田中	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	スイムトレーニング45 キャスト 12:00～12:45
定員14名 VOLT BOX 30 12：30～13：00 進藤	定員55名 Group Fight 45 12：25～13：10 田中	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	キッズスイミング （ジュニア1） 13：00～14：00
定員32名 TOBIPPA 30 13：25～13：55 田中	定員55名 入門太極拳 13：25～13：55 山本葉子	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 14：45～15：30	キッズスイミング （キッズ） 14：00～15：00
定員50名 エンジョイエアロ 14：10～14：40 高木愛澄	定員55名 太極拳 14：05～14：35 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 16：00～16：30	キッズスイミング （ジュニア1） 15：00～16：00
【有料】 ミライキッズ 15：00～16：00	定員55名 バーニングエアロ 14：55～15：35 高木愛澄	登録制 いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 17：00～17：30	キッズスイミング （ジュニア2） 16：00～17：00
【有料】 ミライキッズ 16：00～17：00	【有料】 エアロ短期 スクール 15：50～16：40 高木愛澄		キッズスイミング （ジュニア3） 17：00～18：00
【有料】 ミライクジュニア 17：00～18：00	【有料】 キッズ空手 チャイルド 17：00～18：00		選手 18：00～20：30
よさこいサークル 19：30～20：00 進藤	【有料】 ジュニア 空手スクール 18：00～19：00		
	【有料】 ジュニア・成人 空手スクール 19：00～20：00		

【利用時間】マシンジム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時間ご利用可
【プール利用時間】メンバープール20：30まで　クラブプール13：00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。

日曜日

営業開始 9：00

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
【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	ミライクRUN 8：15～9：15 【有料】 ベビーミライク 9：30～10：15		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
定員36名 オリジナル エアロ 10：35～11：20 及川健	定員55名 ZUMBA （45分クラス） 10：30～11：15 吉村	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	キッズスイミング （キッズ） 11：00～12：00
定員50名 Group Groove 30 11：35～12：05 古宮	定員55名 トラディショナルヨガ 11：30～12：10 下玉利昌子	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	
定員14名 VOLTBOX 20 12：25～12：45 小林	定員55名 Group Fight 45 12：35～13：20 古宮		
定員14名 VOLTBOX 20 12：55～13：15 小林	定員55名 2、4、5週目 エンジョイステップ 13：40～14：10 渡辺睦美	1、3週目休講	【有料】 フィンサークル 13:30～ 14:30
定員50名 マットサイエンス 13：35～14：15 吉田	定員55名 2、4、5週目 バーニングステップ 14：25～15：05 渡辺睦美		
【有料】 キッズチアダンス キッズ 14：25～15：25		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	【有料】 マスターズサークル 14:30～15:30
【有料】 ミライキッズ 15：30～16：30	【有料】 キッズチアダンス 育成クラス 16:00～17：00	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	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
定員50名 ジャズダンスNEXT 16：50～17：20 太田	【有料】 キッズチアダンス マーブルジュニア 17：00～18：00		
【有料】 ジャズダンス スクール 17：30～18：45 太田	【有料】 キッズチアダンス マーブルトップ 18：00～19：00		

【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時間ご利用可
【プール利用時間】メンバープール19：30まで　クラブプール18：00まで

・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／U 39会員／U 32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。

・スタジオへの入場時はございません。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。

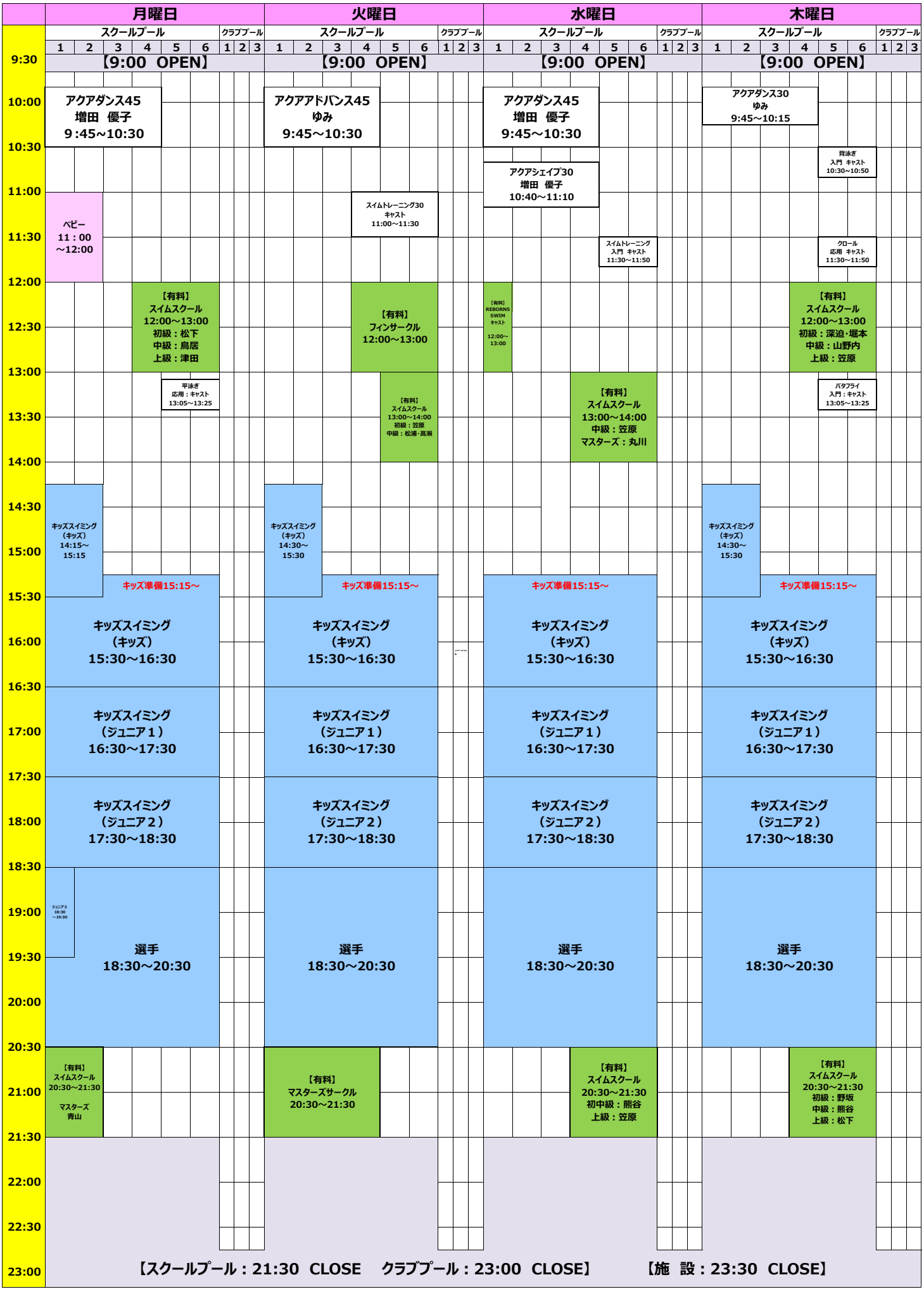
・スタジオレッスンは定期的な改正やイベントにより変更となる場合がございます。

・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

【利用時間】マシンジム 23：20 まで　※セキュリティー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
【プール利用時間】メンバープール23：00まで　クラブプール21:30まで

【利用時間】マシンジム 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
【プール利用時間】メンバープール23：00まで　クラブプール21:30まで

2026年12月／メガロス柏　アクアプログラムタイムスケジュール



2026年12月／メガロス柏　アクアプログラムタイムスケジュール

土曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラッププール 1 2 3

9:30 【9:00 OPEN】

10:00 キッズスイミング（ジュニア１）9:30～10:30

10:30 キッズスイミング（キッズ）10:45～11:45

11:00 ベビー 10:30～12:00

11:30

12:00 スイムトレーニング45 キャスト 12:00～12:45

12:30

13:00 キッズスイミング（ジュニア１）13:00～14:00

13:30

14:00 キッズスイミング（キッズ）14:00～15:00

14:30

15:00 キッズスイミング（ジュニア1）15:00～16:00

15:30

16:00 キッズスイミング（ジュニア2）16:00～17:00

16:30

17:00 キッズスイミング（ジュニア3）17:00～18:00

17:30

18:00 選手 18:00～21:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30 【プール：20:30 CLOSE】【施　設：21:00 CLOSE】

21:00

日曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6　クラッププール 1 2 3

9:30 【9:00 OPEN】

10:00 キッズスイミング（ジュニア2）9:00～10:00

10:30 キッズスイミング（ジュニア１）10:00～11:00

11:00

11:30 キッズスイミング（キッズ）11:00～12:00

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00 【有料】フィンサークル 13:30～14:30

14:30

15:00 【有料】マスターズサークル 14:30～15:30

15:30

16:00 キッズスイミング（キッズ）15:30～16:30

16:30

17:00 キッズスイミング（ジュニア１）16:30～17:30

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30 【スクールプール：18:00 CLOSE】【クラッププール　：19:30 CLOSE】【　施　設　：20:00 CLOSE】

20:00

20:30

21:00

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

＜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！

フリー遊泳日について

2026年4月アクアプログラムより
5がつく日はフリー遊泳日とさせていただきます。

5日(土)・15日（火）

※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。
※元々無料プログラム・ファン系プログラムがない日も記載させていただきます。

スクール休講及び冬季休館日について

2026年12月29日(火)
～2027年1月2日(土)

上記の期間は、冬季休館日となります。

12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：12月１日・８日・15日・22日　　12：00～13：00
日曜日：12月6日・13日・20日・27日　　13：30～14：30

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。
＊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

パーソナルレッスン30分　/　6,050円(税込)

【受付開始日】
前月の20日　11:00より受付開始（金曜の場合は21日）

【受付場所】
プールカウンターまたはメインフロントにてご予約可能です。

【キャンセル】
レッスン開始前まで

※時間外の方でも同料金でご参加できます。
前後１時間の施設利用が可能です。
※現金の取り扱いはございません。保険事業券はご利用いただけます。
※土日・祝日は、10:00より受付開始となります。