



2024/7月～
【確定版】

メガロス草加

■営業時間	9:00～23:30	月曜日～木曜日
	9:00～22:00	土曜日
	9:00～20:00	日曜日・祝日
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

出力日 2024/6/27

MEGALOS SOKA Time Line For Studio , Gym , Re·Self										
	月曜日			火曜日			水曜日			
	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]	
9:00	営業開始 9:00									9:00
9:30	【定員制 42名】 アドバンスエアロ	【定員制 40名】 太極拳 9:30-10:15 山崎 雅昭	ホットヨーガ・ベーシック 45 9:30-10:15 網島 美智子	【定員制 36名】 エンジョイエアロ	【定員制 40名】 氣功 9:25-9:55 得字 弘美		【定員制 36名】 エンジョイエアロ 9:55-10:25 城谷 崇仁	【定員制 30名】 トランスショナルヨーガ 10:00-10:30 川谷 幸子		9:30
10:00		【予約不要 30名】 グループダンス 10:15-10:30 キズナ		【定員制 60名】 エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子	【定員制 40名】		【定員制 42名】	【女性限定 定員30名】		10:00
10:30	【定員制 42名】 Group Groove 10:40-11:10 坂上 拓也	【定員制 30名】 やさしいピラティス 10:45-11:15 網島 美智子	【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 45 10:45-11:30 奥田 由里子	【定員制 40名】 グループダンス 11:15-11:45	【映像 定員30名】 Group Groove 11:15-11:45		【定員制 42名】	【女性限定 定員30名】		10:30
11:00	【定員制 48名】 トランスショナルヨーガ 11:30-12:00 網島 美智子	【予約不要 20名】 グループダンス 11:30-11:45 キズナ		【定員制 42名】 ジャズダンスSTAGE 11:35-12:20 浅野 智子	【定員 12名】		【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像 定員30名】 Group fight 11:30-12:00	ホットヨーガ・ベーシック 45 10:50-11:35 川谷 幸子	11:00
12:00					【定員 12名】					12:00
12:30	【定員制 60名】 フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	【定員制 30名】 アドバンスエアロ 12:40-13:25 大江 美貴		【定員制 60名】 ZUMBA® 12:45-13:15 浅野 智子	【定員制 40名】 歌カホエイエアロサイズ ライト30 13:30-14:00 ENIWA	【定員制 40名】 歌カホエイエアロサイズ レギュラー30 14:15-14:45 ENIWA	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【定員 12名】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:30-13:30 松本 裕介		12:30
13:00									こちらのクラスは有料、登録制となります。 詳しくはキャストまでお問い合わせ下さい。	13:00
13:30	【定員制 60名】 ZUMBA 13:30-14:15 木村真由美	【定員制 30名】 バーニングエアロ 13:45-14:15 大江 美貴		【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:35-14:20 Junko	【定員制 40名】 歌カホエイエアロサイズ レギュラー30 14:15-14:45 ENIWA		【定員制 60名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【定員制 25名】 TOBIPPA 13:45-14:15 阿部聡美		13:30
14:00	【定員制 48名】 トランスショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	【定員制 30名】 Group Fight 14:30-15:00 古宮 優至		【定員制 42名】 Group Fight 14:35-15:05 飯島 あかね			【定員制 48名】	【定員制 25名】	こちらのクラスは有料、登録制となります。 詳しくはキャストまでお問い合わせ下さい。	14:00
14:30		【定員制 30名】 ジャズダンスSTAGE 15:15-16:00 増田 優子			【定員制 25名】 TOBIPPA 15:25-15:55 飯島 あかね					14:30
15:00										15:00
15:30	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25			ミライクス スクール キッズ1 15:30-16:30						15:30
16:00					【映像 定員20名】 Group Blast 16:15-16:45			【映像 定員30名】 Group Fight 16:00-16:30		16:00
16:30	キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30			ミライクス スクール キッズ2 16:30-17:30				【映像 定員20名】 Group Blast 17:00-17:30		16:30
17:00								【映像 定員30名】 MOSSA 18:15-18:30		17:00
17:30	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30			ミライクス スクール ジュニア 17:30-18:30				【映像 定員30名】 MOSSA 18:15-18:30		17:30
18:00								【映像 定員30名】 MOSSA 19:10-19:25		18:00
18:30								【映像 定員30名】 Group Groove 19:40-20:10 山口 菜穂		18:30
19:00		キッズ バリエーション 育成クラス 18:30-19:30	【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 45 19:15-20:00 田丸 咲希	【定員制 42名】 グループダンス 19:30-20:15 Fuka	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:30-19:50 風間 優太 【定員制 10名】 VOLTBOX 20:00-20:20 風間 優太		【女性専用/定員制 48名】 infinity flow 19:30-20:00 三田村 綾菜	【定員制 30名】 Group Groove 19:40-20:10 山口 菜穂		19:00
19:30	【定員制 42名】 Group Fight 20:00-20:30 古宮 優至	【映像 定員30名】 MOSSA 20:15-20:30					【定員制 36名】	【定員制 25名】 TOBIPPA 20:30-21:00 三田村 綾菜		19:30
20:00								【定員制 25名】 Group Power 20:15-21:00 古宮 優至		20:00
20:30	【定員制 42名】 Group Groove 20:45-21:30 山口 菜穂	【映像 定員20名】 Group Blast 20:50-21:20	ホットヨーガ・ベーシック 45 20:30-21:15 伊藤 朝賀	【定員制 42名】 Group Fight 20:50-21:35 風間 優太	【定員制 25名】 VOLT JUMP 20:45-21:15 Fuka		【定員制 42名】	【定員制 25名】 スプラウトキッズ(TOBIPPA) 21:15-21:30		20:30
21:00					【定員制 25名】 VOLT JUMP 21:30-22:00 Fuka					21:00
21:30	【定員制 48名】 トランスショナルヨーガ 21:45-22:15 伊藤 朝賀	【映像 定員30名】 Group Centergy 21:45-22:15						Group Fight 21:20-22:05 古宮 優至		21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										23:00
23:30	マシンジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで									23:30




2024/7月～
【確定版】

メガロス草加

■営業時間	9:00～23:30	月曜日～木曜日
	9:00～22:00	土曜日
	9:00～20:00	日曜日・祝日
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

出力日 2024/6/27

MEGALOS SOKA Time Line For Studio, Gym, Re·Self										
	木曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]	スタジオA	スタジオB	Re·Self[有料制]	
9:00	営業開始 9:00									9:00
9:30	【定員制 42名】	【定員制 30名】		【定員制 48名】	ミライスクール キッズ2 9:00-10:00		ミライスクール キッズ2 9:00-10:00	キッズ 空手スクール 8:30-9:30	【女性専用クラス】	9:30
10:00	アドバンスエアロ 9:30-10:15 木村 淳	トレンジョナルヨーガ 9:45-10:30 西内 やよい		トレンジョナルヨーガ 9:45-10:15 中波 美穂				【映像 定員30名】	ホットヨーガ・バーベック 45	10:00
10:30	【定員制 60名】			【定員制 42名】	ミライスクール キッズ1 10:00-11:00		ミライスクール キッズ1 10:00-11:00	【映像】 Group Centery 10:00-10:30	9:45-10:30 mina	10:30
11:00	エンジョエアロ 10:30-11:00 木村 淳		【女性専用クラス】	バーニングエアロ 10:35-11:05 高木 愛澄				【定員制 30名】		11:00
11:30	【定員制 60名】	【定員制 40名】	ホットヨーガ・バーベック 45	【定員制 42名】	ミライスクール キッズ2 11:00-12:00		ホットヨーガ・バーベック 45	やさしいセライク 11:00-11:30	ホットヨーガ・バーベック 45	11:30
12:00	【定員制 60名】	【定員制 40名】	10:55-11:40 西内 やよい	アドバンスエアロ 11:25-12:10 高木 愛澄			【定員制 42名】	【定員制 30名】	11:00-11:45 mina	12:00
12:30	ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	やさしいフリースタイル 12:20-12:50 佐々木 弘美		【定員制 60名】	ミライスクール ジュニア 12:00-13:00		【女性専用クラス】	スタジオビギナーズ (Group Fight) 12:00-12:30 坂上拓也	【定員制 20名】	12:30
13:00	【定員制 60名】		ホットヨーガ・バーベック 45	やさしいフリースタイル 12:30-13:00 Junko			【定員制 42名】	Group Blast 12:45-13:15 小島 なつ美	【定員制 20名】	13:00
13:30	【定員制 12名】	【定員 12名】	12:30-13:15 やすおか ともこ	フリースタイルSTAGE 13:15-13:45 Junko	【定員制 25名】			【定員制 42名】	Group Fight 12:45-13:30 坂上拓也	13:30
14:00	【定員制 60名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 13:30-14:30 古宮 優至		【定員制 60名】	【定員制 25名】			【定員制 42名】	Group Groove 13:45-14:30 小島 なつ美	14:00
14:30	エンジョエアロ 14:10-14:40 荒木 美絵子	【定員制 25名】		ZUMBA® 14:00-14:45 yurivan	【定員制 25名】			【定員制 25名】	OSIPPPA 14:15-14:30 三田村 穂菜	14:30
15:00	【定員制 48名】	TOBIPPA 14:45-15:15 風間 儼太		【定員制 42名】	Group Fight 15:00-15:45 飯島 あかね			【定員制 36名】	【定員制 25名】	15:00
15:30	やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【定員制 20名】		【定員制 42名】	キッズ バレエスクール リトルクラス 15:00-16:00		ホットヨーガ・バーベック 45	Group Power 14:50-15:35 松本 裕介	【定員制 25名】	15:30
16:00		【映像】		【定員制 36名】	【定員制 36名】		15:15-16:00 若本 律子	【定員制 48名】	【定員制 10名】	16:00
16:30		Group Blast 15:30-16:00		Group Power 16:00-16:45 古宮 優至	【定員制 36名】			トレンジョナルヨーガ 16:00-16:30 宮本 知子	VOLTBOX 16:10-16:30 松本 裕介	16:30
17:00		キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30	プログラム変更	【定員制 36名】	【定員制 36名】			【定員制 60名】	VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介	17:00
17:30			プログラム変更	Group Blast 17:05-17:50 風間 儼太				フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】	17:30
18:00	キッズ 空手スクール D (無級～5級) 17:30-18:30	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30			キッズ バレエスクール 育成クラス 17:15-18:15			【映像】	Group Centery 17:45-18:15	18:00
18:30										18:30
19:00	キッズ 空手スクール F (4級以上) 18:40-19:40	【定員制 30名】			【定員制 10名】		ホットヨーガ・バーベック 45			19:00
19:30	【定員制 42名】	バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴			VOLT BOX 19:10-19:30 風間 儼太		19:00-19:45 田丸 めぐみ			19:30
20:00	【定員制 42名】	【定員制 40名】			【定員制 10名】			マンジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00まで		20:00
20:30	アドバンスエアロ 20:00-20:45 大江 美貴	ZUMBA 20:00-20:30 Yurivan			VOLTBOX 19:50-20:10 風間 儼太			■スタジオWEB予約について		20:30
21:00	【定員制 36名】	【定員制 40名】						<ul style="list-style-type: none"> 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。 ※一部有料レッスン・映像レッスンは除く ・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。 ・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分前からです。 ・スタジオへの入場順は、ごさいません。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て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。 		21:00
21:30	Group Blast 21:05-21:50 風間 儼太	【映像 定員30名】						【映像】MOSSA 今月は Group Grooveです。1つのリリースを1か月間行っています。		21:30
22:00		【映像】						マンジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00まで		22:00
22:30		Group Centery 21:30-22:00						<p>・携帯電話で代行情報やイベント情報を ご覧頂く場合はこちらからご確認頂けます。</p> 		22:30
23:00								<ul style="list-style-type: none"> 色の枠は初めての方も安心してご利用いただけます。 色の枠は別メニューのプログラムです。別メニューのプログラムは別途ご参加いただけます。 色の枠は別メニューのプログラムです。別メニューのプログラムは別途ご参加いただけます。 色の枠は別メニューのプログラムです。別メニューのプログラムは別途ご参加いただけます。 色の枠は別メニューのプログラムです。別メニューのプログラムは別途ご参加いただけます。 色の枠は別メニューのプログラムです。別メニューのプログラムは別途ご参加いただけます。 		23:00
23:30	マンジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで									23:30