



2024/11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 2024/10/12

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								
9:30	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄	【定員制 40名】 太極拳 9:30-10:00 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】 エアロエクササイズ 9:45-10:15 松原 恵子	【定員制 40名】 氣功 9:30-10:00 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】 トラディショナルヨーガ 10:00-10:30 川谷 幸子	
10:00		【予約不要 30名】 ウェーブストレッチ 10:15-10:30 キリスト		【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】 太極拳 10:15-11:00 得字 弘美		【定員制 42名】 バーニングエアロ 10:45-11:15 城谷 崇仁	【女性専用/定員制 30名】 infinity flow 10:45-11:15 飯島あかね	
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 60名】 ジャズダンスSTAGE 11:35-12:20 浅野 智子	【映像 定員30名】 【収録】 Group Groove 11:15-11:45		【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像 定員30名】 【収録】 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	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 11:30-12:00 網島 美智子	【女性専用/定員制 30名】 ～Gaze～美脚グラマラスレップ 11:30-12:00 今井 あかり	プログラム変更		【定員制 60名】 ZUMBA 12:45-13:15 浅野 智子		【定員制 42名】 アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【映像 定員30名】 【収録】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:30-13:30 松本 裕介	
11:30			プログラム変更		【定員制 40名】 歌のほろエクササイズ ライト30 13:30-14:00 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 阿島 聡美	
12:00	【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 40名】 ボディデザインピラティス 13:35-14:20 Junko	【定員制 40名】 歌のほろエクササイズ レギュラー30 14:15-14:45 ENIWA		【定員制 48名】 パワヨーガ 14:45-15:30 中波 美穂	【定員制 25名】 エトワールバレエ 14:45-15:30 鈴木 結花	
12:30				【定員制 42名】 Group Fight 14:35-15:05 阿久津 瞭	【定員制 25名】 TOBIPPA 15:25-15:55 飯島 あかね			【映像 定員20名】 【収録】 Group Blast 17:00-17:30	
13:00	【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 42名】 Group Fight 14:35-15:05 阿久津 瞭	【定員制 30名】 infinity flow 16:10-16:40 飯島あかね				
13:30	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	【定員制 30名】 Group Fight 14:30-15:00 古宮 優至							
14:00		【定員制 30名】 ジャズダンスSTAGE 15:15-16:00 増田 優子							
14:30									
15:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25								
15:30									
16:00									
16:30	キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30	キッズ バレエスクール リトルクラス 16:30-17:30							
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	キッズ バレエスクール ジュニアクラス 17:30-18:30							
18:00									
18:30									
19:00		キッズ バレエスクール 育成クラス 18:30-19:30	【女性専用クラス】 ホットヨーガ/バーベーシック 45 19:15-20:00 田丸 咲希						
19:30									
20:00	【定員制 42名】 Group Fight 20:00-20:30 古宮 優至	【定員25名】 TOBIPPA 19:55-20:25 山口 菜穂	時間変更	【定員制 36名】 Group Blast 19:45-20:30 風間 傑太	【定員制 25名】 スタジオダンス (TOBIPPA) 前編 香蓮 20:15-20:30		【定員制 48名】 infinity flow 19:30-20:00 三田村 綾葉	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:30-19:50 細川 新太	【定員制 10名】 VOLTBOX 20:00-20:20 細川 新太
20:30	【定員 42名】 Group Groove 20:50-21:35 山口 菜穂	【映像 定員20名】 【収録】 Group Blast 20:45-21:15	ホットヨーガ/バーベーシック 45 20:30-21:15 伊藤 朝賀	【定員制 42名】 Group Fight 20:50-21:35 風間 傑太	【定員制 25名】 TOBIPPA 20:45-21:15 齋藤 香蓮		【定員制 36名】 Group Power 20:15-21:00 古宮 優至	【定員制 25名】 TOBIPPA 20:50-21:20 三田村 綾葉	
21:00							【定員制 42名】 Group Fight 21:20-22:05 古宮 優至	【定員制 25名】 TOBIPPA 21:35-21:50 三田村 綾葉	【事前予約制】
21:30	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 21:50-22:20 伊藤 朝賀	時間変更							
22:00		時間変更							
22:30									
23:00									
23:30	マシジム・プール利用時間は 23:20 まで 施設閉館時間 23:30まで								

よさこいサークル
22:00-23:00
※期間限定サークルとなります。
日程は別途POPにて掲載いたします。

