



2025/1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 2025/1/5

MEGALOS SOKA Time Line For Studio , Gym , Re·Self

時間	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	担当者変更 ホットヨーガ・ベーシック 45 9:30-10:15 川谷 幸子	【定員制 36名】 エンジョイステップ 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】 エンジョイステップ 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	
10:00		【映像 定員30名】 【映像】 Group Centergy 10:30-11:00		【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	ホットヨーガ・ベーシック 45 10:50-11:35 川谷 幸子
10:30	【定員制 42名】 Group Groove 10:40-11:10 坂上 拓也		【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		【映像 定員30名】 【映像】 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】 【映像】 Group Fight 11:30-12:00	
11:00	【無料登録制】 健康サークル (美姿勢) 11:30-12:00	【映像 定員30名】 【映像】 Group Fight 11:30-12:00		【定員制 60名】 ジャズダンスSTAGE 11:35-12:20 浅野 智子	【登録制】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 阿久津 瞭		【定員制 42名】 アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【登録制】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:30-13:30 松本 裕介	
11:30				【定員制 60名】 ZUMBA 12:45-13:15 浅野 智子	【定員制 40名】 歌うボイスエクササイズ 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】 歌うボイスエクササイズ レギュラー-30 14:15-14:45 ENIWA		【定員制 48名】 パワーヨーガ 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 14:30-15:00 古宮 優至		【定員制 25名】 TOBIPPA 15:25-15:55 飯島 あかね		【映像 定員30名】 【映像】 Group Centergy 15:50-16:20	プログラム追加
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 40名】 infinity flow 16:10-16:40 飯島あかね		【定員制 48名】 ミライスクール キッズクラス 16:00-17:00	【映像 定員30名】 【映像】 Group Fight 16:45-17:15	プログラム追加
13:30					【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 16:55-17:25		【定員制 48名】 キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25		
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】 ジャズダンスSTAGE 15:15-16:00 増田 優子	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 16:55-17:25		【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
14:30				【定員制 42名】 Group Fight 14:35-15:05 阿久津 瞭	【定員制 25名】 ミライスクール キッズクラス 16:30-17:30		【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
15:00					【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 16:55-17:25		【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
15:30					【映像 定員30名】 【映像】 Group Fight 17:45-18:15		【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
16:00							【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
16:30							【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
17:00							【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
17:30							【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
18:00							【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
18:30							【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
19:00							【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
19:30							【定員制 48名】 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		
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		【定員制 36名】 Group Blast 19:45-20:30 風間 僚太	【定員制 25名】 スタジオキネーズ (TOBIPPA) 齋藤 香蓮 20:15-20:30		【女性専用/定員制 48名】 infinity flow 19:30-20:00 齋藤 香蓮	【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】 【映像】 Group Blast 20:45-21:30	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 僚太	【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 齋藤 香蓮	
21:00							【定員制 42名】 Group Fight 21:20-22:05 古宮 優至	【定員制 25名】 スタジオキネーズ (TOBIPPA) 21:35-21:50 齋藤 香蓮	【無料登録制】
21:30									
22:00									
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をご覧ください。



2025/1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 2025/1/5

MEGALOS SOKA Time Line For Studio, Gym, Re·Self

9:00	木曜日			土曜日			日曜日			9:00
	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]	
	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 木村 淳	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 9:45-10:30 西内 やよい		【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 9:45-10:15 中波 美穂	ミライスクール ジュニアクラス 9:00-10:00		ミライスクール キッズクラス 9:00-10:00	キッズ 空手スクール 8:30-9:30	【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 45 9:45-10:30 mina	
10:00	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 10:30-11:00 木村 淳		【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 45 10:55-11:40 西内 やよい	【定員制 42名】 パーニングエアロ 10:35-11:05 高木 愛澄	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00		ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00	【映像 定員30名】 【映像】 Group Centergy 9:45-10:15		
11:00	【定員制 60名】 ZUMBA@ 11:15-11:45 住吉 真理	【定員制 40名】 nani aloha 11:20-11:50 木村 淳		【定員制 42名】 アドバンスエアロ 11:25-12:10 高木 愛澄	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00		ホットヨーガ・ベーシック 45 11:00-11:45 松原 由香	【定員制 30名】 DsD 10:30-11:00 高木愛澄		ホットヨーガ・ベーシック 45 11:00-11:45 mina
12:00	【定員制 60名】 ZUMBA@ 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 40名】 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】 やさしいフリースタイル 12:30-13:00 Junko	ミライスクール ジュニアクラス 12:00-13:00		【女性専用クラス】 ホットヨーガ・ベーシック 45 12:15-13:00 小見 美雪	【定員制 30名】 スタジオピギナーズ (Group Fight) 12:00-12:30 坂上 拓也		
13:00	【定員制 60名】 フリースタイルNEXT 13:10-13:55 佐々木 弘美	【登録制】 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】 フリースタイルSTAGE 13:15-13:45 Junko	【定員制 25名】 スタジオピギナーズ(TOBIPPA) 飯島あかね 13:30-13:45			【定員制 42名】 Group Fight 12:45-13:15 小島 なつ美		
14:00	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 14:10-14:40 荒木 美絵子	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:45-15:15 風間 僚太		【定員制 60名】 ZUMBA@ 14:00-14:45 yuriyan	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:00-14:30 飯島 あかね			【定員制 25名】 TOBIPPA 阿久津 瞭 14:15-14:30		
15:00	【定員制 48名】 やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【定員制 20名】 【映像】 Group Blast 15:30-16:00	担当者変更	【定員制 42名】 Group Fight 15:00-15:45 阿久津 瞭			ホットヨーガ・ベーシック 45 15:15-16:00 若本 律子	【定員制 36名】 Group Power 14:50-15:35 松本 裕介		ホットヨーガ・ベーシック 45 15:30-16:15 田丸 めぐみ
16:00				【定員制 36名】 Group Power 16:00-16:45 阿久津 瞭				【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:10-16:30 松本 裕介	
16:30		キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		【定員制 36名】 Group Blast 17:05-17:50 風間 僚太				【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介	
17:00									【映像 定員30名】 【映像】 Group Centergy 17:45-18:15	
17:30	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								
18:00									【無料登録制】 よさこいサークル 19:00-20:00 ※期間限定サークルとなります。日程は別途POPにご確認ください。	
18:30	キッズ 空手スクール F (4級以上) 18:40-19:40	【定員制 30名】 パーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴					ホットヨーガ・ベーシック 45 19:00-19:45 田丸 めぐみ			
19:00	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA 20:00-20:30 Yuriyan		【無料登録制】 ボディメイクサークル 20:00-20:30 風間 僚太						
19:30		【定員制 40名】 ZUMBA 20:45-21:15 Yuriyan								
20:00	【定員制 36名】 Group Blast 21:05-21:50 風間 僚太	【映像 定員30名】 【映像】 Group Centergy 21:30-22:00								
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										
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									

サークル予約について
フロントにて登録が必要となります。
サークルにご参加希望の方はフロントまでお越しください。

マシジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00まで

・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。



- 色のプロブラムは別途ご入会が必要なホットヨーガスクールです。
- 色のプロブラムは入会日から1年未満の方限定のクラスになります。
- 色のプロブラムはご予約せずご参加いただけます。
- 色のプロブラムは安心してご参加できるクラスです。
- 色のプロブラム(VOLT)プログラムです。初めての方も安心してご参加いただけます。

■スタジオWEB予約について
・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。

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00まで

2025年1月～/メガロス草加 アクアプログラムタイムスケジュール/月曜日～木曜日

	月曜日								火曜日								水曜日								木曜日							
	スクールプール								スクールプール								スクールプール								スクールプール							
	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2
9:00	[9:00 OPEN]								[9:00 OPEN]								[9:00 OPEN]								[9:00 OPEN]							
9:30																																
10:00																																
10:30	スマイルアクアダンス 10:05～10:35 岩版 愛実																															
11:00																																
11:30	ベビースクール 11:00～12:00																															
12:00																																
12:30																																
13:00																																
13:30																																
14:00																																
14:30																																
15:00																																
15:30																																
16:00																																
16:30																																
17:00																																
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00																																
19:30																																
20:00																																
20:30																																
21:00																																
21:30																																
22:00																																
22:30																																
23:00																																
23:30	【プール: 23:20 CLOSE】																【施設: 23:30 CLOSE】															

2025年1月～／メガロス草加 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日・日曜日

	土曜日						日曜日					
	スクールプール					メンバープール	スクールプール					メンバープール
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]					
9:30	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア2					
10:00	<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> ジュニア1					
10:30	奇数週 アクアアドバンス ゆみ 偶数週 アクアアドバンス 増田 優子 10:30～11:00											
11:00	ヘビースクール 11:00～12:00						<キッズスクール> キッズ					
12:00							キッズ パーソナル 12:00～		キッズ パーソナル 12:00～			
12:30							キッズ パーソナル 12:30～		キッズ パーソナル 12:30～			
13:00	<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> ジュニア1					
13:30												
14:00	<キッズスクール> ジュニア1						第1週目 プールフリー開放日 14:00～15:30			パーソナル レッスン 14:00～ 相沢		
14:30	<キッズスクール> ジュニア2						第2週目以降 ファミリー遊泳 14:00～15:30 ファミリー遊泳実施については、ファミ リー遊泳POPをご確認ください。			パーソナル レッスン 14:30～ 相沢		
15:00	<キッズスクール> ジュニア2						スイムトレーニング 16:00～16:30 相沢					
15:30	<キッズスクール> ジュニア2						フンスイム(定員20名) 16:35～16:55 相沢					
16:00	<キッズスクール> ジュニア2						スマイルアクアダンス 平野 真菜 17:00～17:30					
16:30	<キッズスクール> ジュニア3											
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	マスターズスクール (有料登録制) 19:00～20:00											
19:30	フィンスクール (有料登録制) 20:15～21:15											
20:00							【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】					
20:30												
21:00												
21:30												
22:00	【プール：21:50 CLOSE】 【施設：22:00 CLOSE】											

フリー遊泳日

【フリー遊泳日について】
* 前月15日にホームページ・POPにてご案内いたします。
* 12月15日になりましたらメガロス草加ホームページ、またはプールエリア内POPをご確認ください。

【フリー遊泳日について】
* フリー遊泳日は のプログラムはお休みになります。
 のプログラムは実施いたします。
* 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。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- * 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。
- * 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。
- * 体調管理をお願いします。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。
- * パーソナルレッスン (P L) は事前予約制 (別料金) となります。
- * 午前中のアクアは、定員65名となります。
- プールサイドカウンターの台帳に名前を書き、設置してあるバンドを取り、レッスンにご参加ください。
- * アクア台帳に名前を書く際は、水着でお越しください。(私服はご遠慮下さい。)

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。予めご了承ください。
- * 子どもスクール開始前は、準備のために5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)
参加費 6,050円 (税込)
予約開始 毎月20日 (休館日の場合は翌営業日)
受付場所 2階メインフロント、プールサイド (TEL予約不可)

- ※お一人様最大2枠まで予約可能です。
- ※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。
- ※プールエリアでご予約可能となります。
- ※予約開始は、毎月20日 (休館日の場合は翌営業日) からとなります。

- 1か月パーソナルバック (30分×4回、曜日・時間固定)
参加費 18,150円 (税込)


プールフリー開放・ファミリー遊泳のご案内


- プールフリー開放
時間 14:00～15:30
対象 メガロス会員 (全種別) とその家族 (3歳以上)
料金 無料

- ファミリー遊泳
時間 14:00～15:30
対象 メガロス会員 (全種別) とその家族 (3歳以上)
料金 子ども (中学生まで) 330円 (税込)
大人 (高校生以上) 550円 (税込)

2025.1月～2025.3月-いちねんサポートスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月目	アドバンスクラス 2ヶ月目～12ヶ月目
10:00												
10:30												
11:00	10:30-11:00 加藤 聡希子											
11:30		11:00-11:45 松本裕介							11:00-11:30 松本 裕介		11:00-11:30 松本 裕介	
12:00					11:30-12:00 上野 友里絵					11:30-12:15 松本 裕介		11:30-12:15 相原 詩織
12:30						12:00-12:45 上野 友里絵						
13:00			13:00-13:30 今井 あかり						13:00-13:30 細川 新太		13:00-13:30 阿久津 瞭	
13:30										13:30-14:15 阿久津 瞭		
14:00				14:00-14:45 今井 あかり			14:00-14:30 飯島あかね	14:00-14:45 相原 詩織			14:00-14:30 風間 優太	
14:30												
15:00									15:00-15:30 飯島あかね			
15:30												
16:00											16:00-16:30 齋藤 香蓮	
16:30												16:30-17:15 齋藤 香蓮
17:00									17:00-17:30 松本 裕介			
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:00-19:30 古宮 優至	19:00-19:45 齋藤 香蓮	19:00-19:30 齋藤 香蓮		19:00-19:30 山口 菜穂		19:00-19:30 齋藤 香蓮	19:00-19:45 細川 新太				
19:30					19:30-20:00 相原 詩織							
20:00	20:00-20:30 相原 詩織			19:30-20:15 古宮 優至								
20:30					20:30-21:00 相原 詩織			20:00-20:45 山口 菜穂				
21:00			21:00-21:30 古宮 優至					21:00-21:45 相原 詩織	21:00-21:30 相原 詩織		21:00-21:45 古宮 優至	
21:30		21:00-21:45 相原 詩織		21:30-22:15 古宮 優至								
22:00												
22:30												
23:00												

 いちねんサポート スタート
ご入会から1ヶ月目の方ご参加クラス

 いちねんサポート アドバンスクラス
ご入会から2～12ヶ月目の方ご参加クラス

■祝日の時間変更
 カレンダー上で祝日表記がある日程は、実施時間が下記の通りに変更となります。
【平日夜】 19:00～/19:30～開始 ⇒ 16:00～開始
20:00～/20:30～開始 ⇒ 17:00～開始
21:00～開始 ⇒ 18:00～開始