

■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 2025/2/3

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】	【定員制 40名】		【定員制 36名】	【定員制 40名】					9:30
10:00	アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 晏澄	本橋拳 9:30-10:00 山崎 雅昭	ホットヨガ・ベーシック 45 9:30-10:15 川谷 幸子	【定員制 36名】 エンジンステップ 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】 エンジンステップ 9:55-10:25 堀谷 崇仁	【定員制 30名】 トランスフォーマー 10:00-10:30 川谷 幸子		10:00
10:30	【定員制 42名】	【映像 定員30名】	【女性専用クラス】	【定員制 60名】	【定員制 42名】		【定員制 42名】	【女性専用/定員制 30名】		10:30
11:00	Group Groove 10:40-11:10 坂上 拓也	【映像】 Group Century 10:30-11:00	ホットヨガ・ベーシック 45 10:45-11:30 奥田 由華子	【定員制 60名】 エンジンエアロ 10:35-11:05 松原 恵子	太極拳 10:15-11:00 得字 弘美		【定員制 36名】 バーニングエアロ 10:45-11:15 堀谷 崇仁	【定員制 30名】 infinity flow 10:45-11:15 飯島 あかね	ホットヨガ・ベーシック 45 10:50-11:35 川谷 幸子	11:00
11:30	【無料登録制】	【映像 定員30名】		【定員制 60名】	【映像 定員30名】		【定員制 36名】	【映像 定員30名】		11:30
12:00	健康サークル (美姿勢) 11:30-12:00	【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】		【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		12:00
12:30	【定員制 60名】			【定員制 60名】	【登録制】			【登録制】		12:30
13:00	フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	【定員制 30名】		【定員制 60名】	【登録制】		【定員制 42名】	【登録制】		13:00
13:30	【定員制 60名】			【定員制 40名】	【定員制 40名】		【定員制 42名】	【登録制】		13:30
14:00	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 30名】		【定員制 40名】	【定員制 40名】		【定員制 60名】	【定員制 25名】		14:00
14:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 40名】		【定員制 48名】	【定員制 25名】		14:30
15:00	トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 40名】		【定員制 48名】	【定員制 25名】		15:00
15:30		【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 25名】		【定員制 48名】	【定員制 25名】		15:30
16:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25	【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 25名】		【定員制 48名】	【定員制 25名】		16:00
16:30		【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 25名】		【定員制 48名】	【定員制 25名】		16:30
17:00	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		【定員制 42名】	【定員制 25名】		【定員制 48名】	【定員制 25名】		17:00
17:30		【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 25名】		【定員制 48名】	【定員制 25名】		17:30
18:00	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		【定員制 42名】	【定員制 25名】		【定員制 48名】	【定員制 25名】		18:00
18:30		【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 25名】		【定員制 48名】	【定員制 25名】		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】	【定員制 42名】	【定員制 25名】		【定員制 48名】	【定員制 25名】		19:00
19:30		【定員制 42名】	【女性専用クラス】	【定員制 36名】	【定員制 10名】	プログラム変更	【女性専用/定員制 48名】	【映像 定員30名】	プログラム変更	19:30
20:00	【定員制 42名】	【定員25名】	ホットヨガパワー・ベーシック 45 19:15-20:00 田丸 めぐみ	【定員制 36名】	【定員制 10名】	プログラム変更	【定員制 36名】	【定員制 25名】	プログラム変更	20:00
20:30	Group Fight 20:00-20:30 古宮 優至	TOBIPPA 19:55-20:25 山口 菜穂		Group Blast 19:45-20:30 風間 儼太	【定員制 10名】	プログラム変更	【定員制 36名】	【定員制 25名】	プログラム変更	20:30
21:00	【定員 42名】	【映像 定員20名】	ホットヨガ・ベーシック 45 20:30-21:15 伊藤 朝賀	【定員制 42名】	【定員制 10名】	プログラム変更	Group Power 20:15-21:00 古宮 優至	【定員制 25名】	時間変更	21:00
21:30	Group Groove 20:50-21:35 山口 菜穂	【映像】 Group Blast 20:45-21:30		Group Fight 20:50-21:35 風間 儼太	【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 25名】	時間変更	21:30
22:00	【定員制 48名】			【定員制 42名】	【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 25名】		22:00
22:30	トラディショナルヨーガ 21:50-22:20 伊藤 朝賀			【定員制 42名】	【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 25名】		22:30
23:00				【定員制 42名】	【定員制 30名】		【定員制 42名】	【定員制 25名】		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

■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 2025/2/3

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

時間	木曜日			土曜日			日曜日			時間
	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			営業開始 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 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 中渡 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	[映像 定員30名] キッズ 空手スクール 8:30-9:30	[女性専用クラス]	9:30
10:00	[定員制 60名] アドバンスエアロ 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	[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] Group Centergy 9:45-10:15	ホットヨーガ・ベーシック 45 9:45-10:30 mina	10:00
11:00	[定員制 60名] ZUMBA@ 11:15-11:45 佐吉 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 42名] パーニングエアロ 11:15-12:00 高木 愛澄	ホットヨーガ・ベーシック 45 11:00-11:45 mina	11:00
12:00	[定員制 60名] ZUMBA@ 12:05-12:50 佐吉 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] スタジオボクサーズ (Group Fight) 12:00-12:30 坂上 拓也		12:00
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] スタジオキッズ(TOBIPPA) 13:00-13:45		Group Fight 12:45-13:30 坂上 拓也	[定員制 20名] Group Blast 12:45-13:15 小島 なつ美		13:00
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 42名] Group Power 15:00-15:45 阿久津 瞭	[定員制 25名] TOBIPPA 14:00-14:30 飯島 あかね		Group Groove 13:45-14:30 小島 なつ美	[定員制 25名] TOBIPPA 14:15-14:45 上野 友里絵	担当変更、時間変更	14:00
15:00	[定員制 48名] やさしきヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	[定員制 20名] [映像] Group Blast 15:30-16:00		[定員制 36名] Group Power 16:00-16:45 阿久津 瞭	キッズ バレエスクール リトルクラス 15:00-16:00		Group Power 14:50-15:35 松本 裕介	[定員制 36名] Group Power 14:50-15:35 松本 裕介		15:00
16:00				[定員制 36名] Group Blast 17:05-17:50 風間 僚太	キッズ バレエスクール 育成クラス 17:15-18:15		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	ホットヨーガ・ベーシック 45 15:30-16:15 田丸 めぐみ	16:00
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		16:30
17:00				[定員制 36名] Group Blast 17:05-17:50 風間 僚太				[映像 定員30名] [映像] Group Centergy 17:45-18:15		17:00
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		[無料登録制] ホテイメイサークル 18:15-18:45 風間 僚太				[無料登録制] よさひサークル 19:00-20:00 <small>※期間限定サークルとなります。目標は是非POPに集まらねえ</small>		17:30
18:00										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] パーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴		[定員制 10名] VOLT BOX 19:30-19:40 風間 僚太			ホットヨーガ・ベーシック 45 19:00-19:45 田丸 めぐみ			19:00
19:30	[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		[定員制 10名] VOLTBOX 19:50-20:10 風間 僚太						19:30
20:00										20:00
20:30	[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 20:45-21:15 Yuriyan								20:30
21:00	[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								21:00
21:30										21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										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			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			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			23:30

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。

・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確認頂けます。



- 色のフリップは、安心してご参加できるクラスです。
- 色のフリップは、VOLTボックスです。担当の方を安心してご参加いただけます。
- 色のフリップは、お申し込みが必要なお申し込み専用クラスです。
- 色のフリップは、お申し込みの日付から1年未満の方限定のクラスとなります。
- 色のフリップは、ご予約必ずご参加のクラスです。

■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。

2025年3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						メンバープール	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	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	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6														
	[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]																						
9:00																																												
9:30																																												
10:00																																												
10:05	スマイルアクアダンス 10:05～10:35 岩版 愛実						幼稚園 10:15～11:30							アクアアドバンス30 10:05～10:35 Tommy.						アクアアドバンス30 10:05～10:35 細井 知子																								
10:30																																												
11:00	ベビースクール 11:00～12:00													アクアシェイプ30 10:45～11:15 Tommy.												ベビースクール 11:00～12:00																		
11:05																																												
11:30							マスターズサークル (有料登録制) 11:30～12:30							パーソナル レッスン 11:15～ 深田						スイムスクール (有料登録制) 11:45～12:45						パーソナル レッスン 11:15～ 深田						ベビースクール 11:00～12:00												
11:35																																												
12:00	平塚者/バクアライ/応用 12:05～12:25 岩版																									マスターズスクール (有料登録制) 12:00～13:00						パーソナル レッスン 12:00～ 高野												
12:05																																												
12:30	スイムトレーニング 12:30～13:00 平野						クロール-両泳者/応用 12:35～12:55 渡辺							パーソナル レッスン 12:30～ 高野																														
12:35																																												
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00						1か月 パーソナル 13:00～ 深田							スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00												スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00																		
13:05																																												
13:30	1か月 パーソナル 14:00～ 深田																			フィンスクール (有料登録制) 12:50～13:50						1か月 パーソナル 13:30～ 深田						スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00												
13:35																																												
14:00																				保育園 14:00～ 15:00						1か月 パーソナル 14:00～ 深田						REBORNS SCHOOL (有料登録制) 14:00～15:00						クロール-両泳者/入門 14:00～14:20 高野						
14:05																																												
14:30	保育園 14:30～15:30																															幼稚園 14:30～15:30												
14:35																																												
15:00																																												
15:30																																												
16:00	<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> キッズ							<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> キッズ																		
16:05																																												
16:30	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1							<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1																		
16:35																																												
17:00	<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2							<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2						<キッズスクール> ジュニア2																		
17:05																																												
17:30	<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3							<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3						<キッズスクール> ジュニア3																		
17:35																																												
18:00	選手コース						選手コース							選手コース						選手コース						選手コース																		
18:05																																												
18:30	スイムスクール (有料登録制) 20:30～21:30						スイムトレーニング 21:00～21:30 後藤							選手コース						スイムスクール (有料登録制) 20:00～21:00						選手コース						選手コース												
18:35																																												
19:00	フィンスクール (有料登録制) 21:35～22:35																			アクアアドバンス30 21:10～21:40 尾形 蘭						マスターズサークル (有料登録制) 21:00～22:00																		
19:05																																												
19:30																																												
19:35																																												
20:00																																												
20:05																																												
20:30																																												
20:35																																												
21:00																																												
21:05																																												
21:30																																												
21:35																																												
22:00																																												
22:05																																												
22:30																																												
22:35																																												
23:00																																												
23:05																																												
23:30	【プール：23:20 CLOSE】														【施設：23:30 CLOSE】																													

2025年3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

	土曜日						日曜日							
	スクールプール						スクールプール							
	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	ベビースクール 11:00～12:00						<キッズスクール> キッズ							
12:00														
12:30							キッズ パーソナル 12:00～		キッズ パーソナル 12:00～					
13:00							キッズ パーソナル 12:30～		キッズ パーソナル 12:30～					
13:30	<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> ジュニア1							
14:00	<キッズスクール> ジュニア1						プールフリー開放日 2日 14:00～15:30 ファミリー遊泳 9日 14:00～15:30							
14:30	<キッズスクール> ジュニア2						パーソナル レッスン 14:00～ 平野							
15:00	<キッズスクール> ジュニア2						パーソナル レッスン 14:30～ 平野							
15:30	<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 後藤							
16:00	<キッズスクール> ジュニア2						フィンスイム[定員20名] 16:35～16:55 後藤							
16:30	<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							
17:00	<キッズスクール> ジュニア3													
17:30	<キッズスクール> ジュニア3													
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														
20:30														
21:00							【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】							
21:30														
22:00	【プール：21:50 CLOSE】 【施設：22:00 CLOSE】													

フリー遊泳日

3月日(木) 3月日(火)

【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分が過ぎた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。
- *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か月パーソナルパック(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)

水中運動サークルのご案内

- 参加費は無料です。
- ご参加の際は、まいMEGAネットからご予約をお願いいたします。
- 水中運動サークル参加にはご登録が必要となります。受付時間内にフロントにてご登録をお願いいたします。
平日：9:00～22:00 土日祝日：9:00～18:00

■ 3月実施日 ■

3/18・25日 10:00～10:40

2025.3月～ いちねんサポートスケジュール ～おすすめスタジオプログラム付き～

	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 19:00目	アドバンスクラス 20:00目～21:30目	スタートクラス 19:00目	アドバンスクラス 20:00目～21:30目	スタートクラス 19:00目	アドバンスクラス 20:00目～21:30目	スタートクラス 19:00目	アドバンスクラス 20:00目～21:30目	スタートクラス 19:00目	アドバンスクラス 20:00目～21:30目	スタートクラス 19:00目	アドバンスクラス 20:00目～21:30目	
10:00													10:00
10:30	10:30-11:00 加藤 聡希子	担当者変更											10:30
11:00		11:00-11:45 加藤 聡希子			infinity flow 10:45-11:15								11:00
11:30					11:30-12:00 上野 友里絵	担当者変更				11:00-11:30 松本 裕介		11:00-11:30 上野 友里絵	11:30
12:00						12:00-12:45 上野 友里絵				11:30-12:15 松本 裕介		11:30-12:15 上野 友里絵	12:00
12:30										GroupFight ビギナーズ 12:00-12:30			12:30
13:00			13:00-13:30 今井 あかり							担当者変更	13:00-13:45 TOBIPPA15 ビギナーズ	13:00-13:30 阿久津 瞳	13:00
13:30										13:00-13:30 風間 僚太			13:30
14:00											13:30-14:15 阿久津 瞳		14:00
14:30				14:00-14:45 今井 あかり						14:00-14:30 TOBIPPA30			14:30
15:00										14:30-15:15 飯島 あかね			15:00
15:30										14:45-15:15 TOBIPPA30			15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30	19:00-19:30 TOBIPPA30 古宮 優至		19:00-19:30 VOLTBOX ビギナーズ 20:25-20:45										18:30
19:00	19:00-19:30 古宮 優至	時間変更	19:00-19:30 齋藤 香蓮	担当者変更									19:00
19:30		19:30-20:15 齋藤 香蓮		19:30-20:15 齋藤 香蓮	19:30-20:00 山口 菜穂	19:30-20:45 TOBIPPA ビギナーズ							19:30
20:00	20:15-20:45 相原 詩織	時間変更											20:00
20:30		20:45-21:30 相原 詩織			20:30-21:00 相原 詩織								20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

■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**