

■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 2025/4/17

### 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	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】 エンジイステップ 9:45-10:15 松原 恵子	【定員制 40名】 気功 9:30-10:00 得子 弘美		【定員制 36名】 エンジイステップ 9:55-10:25 城谷 崇仁	【定員制 30名】 トリティオナルヨーガ 10:00-10:30 川谷 幸子	
10:00		【映倫 定員30名】 【映倫】 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	【定員制 60名】 エンジイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子	【映倫 定員30名】 太極拳 10:15-11:00 得子 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
11:00	【無料登録制】 健康サークル (美姿勢) 11:30-12:00	【映倫 定員30名】 【映倫】 Group Centregy 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 今井 あかり	ミライスクール ヘビーミライク 11:00-11:45	【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映倫 定員30名】 【映倫】 Group Fight 11:30-12:00	
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 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	【登録制】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:30-13:30 松本 裕介	
13:00	【定員制 60名】 ZUMBA 13:30-14:15 木村 貞由美	【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 龍美	
14:00	【定員制 48名】 トリティオナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	【映倫 定員30名】 【映倫】 Group Fight 14:30-15:00		【定員制 42名】 Group Fight 14:35-15:05 飯島 あかね	【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	
15:00		【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】 ミライスクール キッズクラス 15:30-16:30	【定員制 25名】 TOBIPPA 15:25-15:55 飯島 あかね				
16:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25			【女性専用/定員制 30名】 infinity flow 16:10-16:40 飯島 あかね			ミライスクール キッズクラス 16:00-17:00	【映倫 定員30名】 【映倫】 Group Fight 16:45-17:15	
16:30				【映倫 定員30名】 【映倫】 Group Groove 16:55-17:25			ミライスクール ジュニアクラス 17:00-18:00	【映倫 定員30名】 【映倫】 Group Groove 17:45-18:15	
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		【映倫 定員30名】 【映倫】 Group Fight 17:45-18:15			ミライスクール ミライクRUN 18:00-19:00		
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							
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】 ホットヨーガパワーベーシック 45 19:15-20:00 田丸 咲鈴	【定員制 42名】 Group Fight 19:45-20:30 阿久津 聡	【映倫 定員30名】 【映倫】LIVE サルモンピラティス30 19:30-20:00 木澤 豊		【女性専用/定員制 48名】 infinity flow 19:30-20:00 山崎 雅昭		
19:30	【女性専用/定員制 48名】 infinity flow 20:00-20:30 齋藤 香蓮	【定員25名】 TOBIPPA 19:55-20:25 山口 菜穂	【女性専用/定員制 48名】 【女性専用/定員制 48名】		【定員制 25名】 スカルプセラピー (TOBIPPA) 19:55-20:25 齋藤 香蓮				
20:00									
20:30	【定員 42名】 Group Groove 20:50-21:35 山口 菜穂	【Quick program】 肩-アゴリテ 20:45-20:55 二重線・首のシクア 21:05-21:15	ホットヨーガベーシック 45 20:30-21:15 伊藤 朝賢	【定員制 36名】 Group Power 20:50-21:35 阿久津 聡	【定員制 25名】 TOBIPPA 20:45-21:15 齋藤 香蓮	担当変更 5/7 Group Blast45 橋井雄太 (田嶋) 定員: 36名 5/14,21,28 Group Groove45	【定員制】 週替わりMOSSA 20:40-21:25	【定員制 10名】 スタジオキネーズ (VOLTB0X) 20:30-20:50 山崎 雅昭 【定員制 10名】 VOLTB0X20 21:05-21:25 山崎 雅昭	担当変更, 時間変更
21:00									
21:30	【定員制 48名】 トリティオナルヨーガ 21:50-22:20 伊藤 朝賢	【映倫】 LIVE×Real MOSSA 21:30-22:30	担当変更	【Quick program】 肩-アゴリテ 21:50-22:00	【映倫 定員30名】 【映倫】 LIVE×Real MOSSA 21:30-22:30	担当変更 5/7 Group Fight45 橋井雄太 (田嶋) 定員: 42名 5/14,21,28 Group Fight45	【定員制】 週替わりMOSSA 21:45-22:30	【定員制 10名】 VOLTB0X20 21:40-22:00 山崎 雅昭 【無料登録制】 よまこいサークル 22:00-23:00 ※期間限定サークルになります。 日程は別途POPにてご案内。	担当変更, 時間変更
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								



# 2025.5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～

4/15更新

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	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
10:00								
10:30	10:30-11:00 加藤 聡希子							
11:00		11:00-11:45 加藤 聡希子		infinity flow 10:45-11:15		11:00-11:30 松本 裕介	11:00-11:30 上野 友里絵	
11:30				11:30-12:00 上野 友里絵			11:30-12:15 上野 友里絵	
12:00					12:00-12:45 上野 友里絵		GroupFight ビギナーズ 12:00-12:30	
12:30							13:00-13:30 阿久津 瞭	
13:00		13:00-13:30 山崎 龍翼						
13:30								
14:00					14:00-14:30 飯島あかね			
14:30		14:00-14:45 山崎 龍翼				TOBIPPA30 14:00-14:30		
15:00					14:30-15:15 飯島あかね	15:00-15:30 山崎 龍翼	15:00-15:30 山崎 龍翼	
15:30								
16:00							16:00-16:30 齋藤 香蓮	
16:30							VOLTBOX20 16:50-17:10	
17:00						17:00-17:30 松本 裕介	16:30-17:15 齋藤 香蓮	
17:30								
18:00	◆infinityflow 20:00-20:30 ◆TOBIPPA30 19:55-20:25							
18:30		TOBIPPA15 ビギナーズ 20:15-20:30						
19:00	19:00-19:30 松下 姫夏				担当者変更 19:00-19:30 松下 姫夏			
19:30		19:30-20:15 松下 姫夏		担当者変更 19:30-20:00 阿久津 瞭		担当者変更 19:30-20:15 松下 姫夏		
20:00				担当者変更 20:30-21:00 阿久津 瞭				
20:30								
21:00		担当者変更 21:00-21:30 山崎 龍翼		担当者変更 21:00-21:45 阿久津 瞭		担当者変更 21:00-21:30 松下 姫夏		
21:30								
22:00		21:30-22:15 山崎 龍翼		VOLTBOX 21:05-21:25 21:40-22:00		21:30-22:15 松下 姫夏		
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



# 2025年5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	1
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						
11:00	ベビースクール 10:30～12:00						<キッズスクール> キッズ						
12:00													
12:30							キッズ パーソナル 12:00～						
13:00							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	キッズ パーソナル 13:00～					
14:00								キッズ パーソナル 13:30～					
14:30	<キッズスクール> ジュニア1						4日 プールフリー開放日 14:00～15:30			パーソナル レッスン 14:00～			
15:00							18日 ファミリー遊泳 14:00～15:30			パーソナル レッスン 14:30～			
15:30	<キッズスクール> ジュニア2						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。						
16:00													
16:30	<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 篠田						
17:00							フィンスイム[定員20名] 16:35～16:55 篠田						
17:30	<キッズスクール> ジュニア3						スマイルアクアダンス 17:00～17:30 平野						
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	マスターズスクール (有料登録制) 19:00～20:00												
20:00													
20:30	フィンスイム登録者 (有料レーン貸し) 21:35～22:35			3日休講のため、 10日に振替になります。									
21:00													
21:30													
22:00	【プール: 21:50 CLOSE】 【施設: 22:00 CLOSE】						【プール: 19:50 CLOSE】 【施設: 20:00 CLOSE】						

## フリー遊泳日

**5月10日 (土)**  
**5月25日 (日)**

【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名様まで予約可能です。  
※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: 11:00～20:00 土日祝日: 10:00～18:00

**■ 5月実施日 ■**  
**5/6・27日 10:00～10:40**

# 2025年5月特別アクアプログラムタイムスケジュール

	5/1 (木)						5/3 (土)						5/4 (日)						5/5 (月)						5/6 (火)											
	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						スクールプール											
	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	1	2	3	4	5	6
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]											
9:30							<キッズスクール> ジュニア1																													
10:00							<キッズスクール> キッズ																													
10:30																																				
11:00							ヘビースクール 10:30~12:00																													
11:30																																				
12:00																																				
12:30																																				
13:00																																				
13:30							<キッズスクール> キッズ																													
14:00																																				
14:30							<キッズスクール> ジュニア1																													
15:00																																				
15:30																																				
16:00							<キッズスクール> ジュニア2																													
16:30							<キッズスクール> ジュニア2																													
17:00							<キッズスクール> ジュニア3																													
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 : 19:50 CLOSE】

【施設 : 20:00 CLOSE】

【プール : 23:20 CLOSE】 【施設 : 23:30 CLOSE】

## 2025年5月特別アクアプログラムタイムスケジュール

	4/2 (火)						4/3 (水)						4/4 (木)					
	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	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]					
9:30	キッズ春季短期教室 9:15~10:15						キッズ春季短期教室 9:15~10:15						キッズ春季短期教室 9:15~10:15					
10:00																		
10:30													アクアアドバンス30 10:30~11:00 細井 知子					
11:00							アクアアドバンス45 10:45~11:30 Tommy.						ベビースクール 11:00~12:00					
11:30	マスターズサークル (有料登録制) 11:30~12:30						スイムスクール (有料登録制) 11:45~12:45						マスターズスクール (有料登録制) 12:00~13:00					
12:00	パーソナル レッスン 12:00~ 渡辺												パーソナル レッスン 12:00~ 高野					
12:30	平泳ぎ・バタフライ/応用 12:35~12:55 渡辺												1か月 パーソナル 12:30~					
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00						フィンスクール (有料登録制) 12:50~13:50						スイムスクール (有料登録制) 13:00~14:00					
13:30	1か月 パーソナル 13:00~ 渡辺						1か月 パーソナル 13:00~ 渡辺						パーソナル レッスン 13:30~ 渡辺					
14:00	フィンスクール (有料登録制) 14:00~15:00						保育園 14:00~14:45						REBORNS SCHOOL (有料登録制) 14:00~15:00					
14:30	1か月 パーソナル 14:00~ 堀川						1か月 パーソナル 14:00~ 深沼						平泳ぎ・バタフライ/入門 14:00~14:20 渡辺					
15:00	1か月 パーソナル 15:00~ 津田						1か月 パーソナル 14:30~ 深沼						1か月 パーソナル 14:00~					
15:30													幼稚園 14:30~15:30					
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					
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					
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					
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					
18:00	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					
18:30																		
19:00	スイムトレーニング 21:00~21:30 相沢						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					
19:30							フィンスイム(1定員20名) 21:45~22:05 相沢											
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4/2(水)・4/3(木)・4/29(火・祝)・4/30(水) メガロス草加 特別アクアプログラムタイムスケジュール

	4/2(水)						4/3(木)						4/29(火・祝)						4/30(水)										
	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
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]										
9:30	9:20~10:20 キッズ体験会						9:20~10:20 キッズ体験会																						
10:00																													
10:30	アクアアドバンス30 10:45~11:30 Tommy.						アクアアドバンス30 10:30~11:00 織井 知子																						
11:00																													
11:30							フィッシング(児童20名) 11:20~11:40																						
12:00	スイムスクール (有料登録制) 11:45~12:45						スイムスクール (有料登録制) 11:45~12:45																						
12:30																													
13:00	フィンスクール (有料登録制) 12:50~13:50						フィンスクール (有料登録制) 12:50~13:50																						
13:30																													
14:00																													
14:30	保育園 14:00~ 15:00						保育園 14:00~ 15:00						15時 バレーボール 14:00~																
15:00																			15時 バレーボール 14:30~										
15:30																													
16:00	<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> キッズ																						
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																						
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																						
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																						
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30																													
20:00	選手コース						選手コース						【プール: 19:50 CLOSE】 【施設: 20:00 CLOSE】																
20:30																									スイムスクール (有料登録制) 20:00~21:00				
21:00																													
21:30	アクアアドバンス30 21:10~21:40 尾形 龍																												
22:00	フィッシング(児童20名) 21:45~22:05						フィッシング(児童20名) 21:45~22:05																						
22:30																													
23:00																													
23:30	【プール: 23:20 CLOSE】【施設: 23:30 CLOSE】																		【プール: 23:20 CLOSE】【施設: 23:30 CLOSE】										



# ★プールフリー開放★

## 5月4日

メガロス会員（全種別）とその家族（3歳以上）の方、無料で

ご参加いただけます。利用方法や利用時間は、ファミリー遊泳と同じです。

# ★ファミリー遊泳★

## 5月18日

【プールゾーン利用可能時間】

**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（税込）】

子ども（中学生まで） 330円（税込）

大人（高校生以上） 550円（税込）

※土日祝日利用が可能なフィットネス会員の方は無料でご利用いただけます。

【定員】

25組

【参加方法】

①2階メインフロントの券売機で、参加人数分のファミリー遊泳券を購入。

②プールサイドにて券を提出する。

※会員の方は、会員証が必要になります。

※会員外の方、また保護者が会員外の場合、同意書の記入と公的身分証明書が必要となります。同意書をご記入後、施設利用証明書をお渡しします。

次回以降、そちらをご提示ください。

※会員会則に準じ、施設利用をお断りする場合がございます。

【ご利用可能な場所】

子ども用スクールロッカー、スクールプール3コース、採暖室

※クラブプール・マッサージ・サウナ・水風呂・大人用クラブロッカーのご利用は出来ませんので、ご了承ください。

【その他】

- ① 着替えは、3階スクールロッカーとなります。
- ② お子様1人でご利用する場合、15級～メガスイマーのメガロス会員で小学生以上に限ります。  
※また会員外の方で中学生以下のお子様は必ず保護者同伴をお願いします。
- ③ 30級～16級に該当するおさまは、メガロスでご用意しております補助具をご利用ください。
- ④ 小さなお子さま連れの保護者の方は、お子さまから目を離さないようにお願いします。
- ⑤ プールに備え付けの道具・おもちゃ以外の持ち込みは禁止です。
- ⑥ カメラ・ビデオの持ち込み・撮影はできません。
- ⑦ その他、利用規則などプールガードの指示に従ってください。
- ⑧ 駐車券はメインフロントにて発行し、精算機にてご清算ください。
- ⑨ ファミリーコースは、所属店舗のみ利用可能です。

★会員以外の方もお誘いの上、たくさんの方のご利用をお待ちしております★