MEGALOS

2025/5月
【暫定版】

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　2025/4/10

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

月曜日

スタジオA

【定員制 42名】
アドバンスエアロ
9:30-10:15
高木 愛澄

【定員制 42名】
Group Groove
10:40-11:10
坂上 拓也

【無料登録制】
健康サークル
（美姿勢）
11:30-12:00

【定員制 60名】
フラダンス
12:30-13:15
中里 美和子

【定員制 60名】
ZUMBA
13:30-14:15
木村 真由美

【定員制 48名】
トラディショナルヨーガ
14:30-15:15
金木 洋子

キッズダンス
スクール
リトルクラス
15:35-16:25

キッズダンス
スクール
キッズクラス
16:30-17:30

キッズダンス
スクール
ジュニアクラス
17:30-18:30

【女性専用/定員制 48名】
infinity flow
20:00-20:30
齋藤 香蓮

【定員 42名】
Group Groove
20:50-21:35
山口 菜穂

【定員制 48名】
トラディショナルヨーガ
21:50-22:20
伊藤 朝賀

スタジオB

【定員制 40名】
太極拳
9:30-10:00
山崎 雅昭

【映像 定員30名】
【映像】
Group Groove
10:30-11:00

【映像 定員30名】
【映像】
Group Centregy
11:30-12:00

【定員制 30名】
アドバンスエアロ
12:40-13:25
大江 美貴

【定員制 30名】
バーニングエアロ
13:45-14:15
大江 美貴

【映像 定員30名】
【映像】
Group Fight
14:30-15:00

【定員制 30名】
ジャズダンスSTAGE
15:15-16:00
増田 優子

キッズ
バレエスクール
リトルクラス
16:30-17:30

キッズ
バレエスクール
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
18:30-19:30

【定員25名】
TOBIPPA
19:55-20:25
山口 菜穂

【Quick program】
脚～デコルテ 20:45-20:55

二重顎・首のシワケア 21:05-21:15

【映像 定員30名】
【映像】
LIVE×Real
MOSSA
21:30-22:30

Re･Self【有料制】

ホットヨーガ・ベーシック
45
9:30-10:15
川谷 幸子

【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

【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 めぐみ

担当者変更

ホットヨーガ・ベーシック
45
20:30-21:15
伊藤 朝賀

担当者変更

火曜日

スタジオA

【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 60名】
エンジョイエアロ
10:35-11:05
松原 恵子

【定員制 60名】
ジャズダンスSTAGE
11:35-12:20
浅野 智子

【定員制 60名】
ZUMBA
12:45-13:15
浅野 智子

【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 42名】
Group Fight
14:35-15:05
飯島 あかね

ミライクスクール
キッズクラス
15:30-16:30

ミライクスクール
キッズクラス
16:30-17:30

ミライクスクール
ジュニアクラス
17:30-18:30

【定員制 42名】
Group Fight
19:45-20:30
阿久津 瞭

【定員制 36名】
Group Power
20:50-21:35
阿久津 瞭

【Quick program】
かんたんヨガ 21:50-22:00

スタジオB

【定員制 40名】
気功
9:30-10:00
得字 弘美

【定員制 40名】
太極拳
10:15-11:00
得字 弘美

【映像 定員30名】
【映像】
Group Groove
11:15-11:45

【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

【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 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 25名】
TOBIPPA
15:25-15:55
飯島 あかね

【女性専用/定員制 30名】
infinity flow
16:10-16:40
飯島 あかね

【映像 定員30名】
【映像】
Group Groove
16:55-17:25

【映像 定員30名】
【映像】
Group Fight
17:45-18:15

【映像 定員30名】
【映像】LIVE ツールコンディショニング 30
19:30-20:00
木澤 豊

【定員制 25名】
スタジオピギナーズ（TOBIPPA）
齋藤 香蓮 20:15-20:30

【定員制 25名】
TOBIPPA
20:45-21:15
齋藤 香蓮

【映像 定員30名】
【映像】
LIVE×Real
MOSSA
21:30-22:30

Re･Self【有料制】

ミライクスクール
ベビーミライク
11:00-11:45

担当者変更
5/7
Group Blast45
縄井颯太（田端）定員：36名

5/14.21.28
Group Groove45

担当者変更
5/7
Group Fight45
縄井颯太（田端）定員：42名

5/14.21.28
Group Fight45

水曜日

スタジオA

【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 42名】
バーニングエアロ
10:45-11:15
城谷 崇仁

【定員制 36名】
Group Power
11:30-12:00
松本 裕介

【定員制 42名】
アドバンスエアロ
12:45-13:30
加藤 由美子

【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 48名】
パワーヨーガ
14:45-15:30
中波 美穂

ミライクスクール
キッズクラス
16:00-17:00

ミライクスクール
ジュニアクラス
17:00-18:00

ミライクスクール
ミライクRUN
18:00-19:00

【女性専用/定員制 48名】
infinity flow
19:30-20:00
山崎 龍翼

【定員制】
週替わりMOSSA
20:40-21:25

【定員制】
週替わりMOSSA
21:45-22:30

スタジオB

【定員制 30名】
トラディショナルヨーガ
10:00-10:30
川谷 幸子

【女性専用/定員制 30名】
infinity flow
10:45-11:15
飯島 あかね

【映像 定員30名】
【映像】
Group Fight
11:30-12:00

【登録制】
シニア向け健康スクール
REBORNS FIT
12:30-13:30
松本 裕介

【定員制 25名】
TOBIPPA
13:45-14:15
阿島 聡美

【定員制 25名】
エトワールバレエ
14:45-15:30
鈴木 結花

【映像 定員30名】
【映像】
Group Fight
16:45-17:15

【映像 定員30名】
【映像】
Group Groove
17:45-18:15

【定員制 10名】
スタジオピギナーズ（VOLTBOX）
20:30-20:50 山崎 龍翼
担当者,時間変更

【定員制 10名】
VOLTBOX20
21:05-21:25 山崎 龍翼
担当者,時間変更

【定員制 10名】
VOLTBOX20
21:40-22:00 山崎 龍翼
担当者,時間変更

【無料登録制】
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。

Re･Self【有料制】

ホットヨーガ・ベーシック
45
10:50-11:35
川谷 幸子

営業開始 9:00

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

MEGALOS

2025/5月
【暫定版】

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　2025/4/10

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

木曜日

スタジオA

営業開始 9:00

【定員制 42名】
アドバンスエアロ
9:30-10:15
木村 淳

【定員制 60名】
エンジョイエアロ
10:30-11:00
木村 淳

【定員制 60名】
ZUMBA®
11:15-11:45
住吉 真理

【定員制 60名】
ZUMBA®
12:05-12:50
住吉 真理

【定員制 60名】
フリースタイルNEXT
13:10-13:55
佐々木 弘美

【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 48名】
やすらぎヨーガ
15:00-15:45
荒木 美絵子

キッズ
空手スクール
D（無級～5級）
17:30-18:30

キッズ
空手スクール
F（4級以上）
18:40-19:40

【定員制 42名】
アドバンスエアロ
20:00-20:45
大江 美貴

【定員制 60名】
ZUMBA®
21:00-21:30
Yuriyan

スタジオB

【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 40名】
nani aloha
11:20-11:50
木村 淳

【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

【登録制】
シニア向け健康スクール
REBORNS FIT
13:30-14:30
阿久津 瞭

【定員制 25名】
TOBIPPA
14:45-15:15
齋藤 香蓮

【定員制 20名】
【映像】
Group Blast
15:30-16:00
プログラム変更

キッズダンス
スクール
キッズクラス
16:30-17:30

キッズダンス
スクール
ジュニアクラス
17:30-18:30

【定員制 30名】
バーニングエアロ
19:10-19:40
大江 美貴

【定員制 40名】
ZUMBA®
20:15-20:45
Yuriyan

【映像 定員30名】
【映像】
LIVE×Real
MOSSA
21:30-22:30

Re･Self【有料制】

【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

ホットヨーガ・ベーシック
45
12:30-13:15
やすおか ともこ

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

土曜日

スタジオA

【定員制 48名】
トラディショナルヨーガ
9:45-10:15
中波 美穂

【定員制 42名】
バーニングエアロ
10:35-11:05
高木 愛澄

【定員制 42名】
アドバンスエアロ
11:25-12:10
高木 愛澄

【定員制 60名】
やさしいフリースタイル
12:30-13:00
Junko

【定員制 60名】
フリースタイルSTAGE
13:15-13:45
Junko

【定員制 60名】
ZUMBA®
14:00-14:45
yuriyan

【定員制 42名】
Group Fight
15:00-15:45
阿久津 瞭

【定員制 36名】
Group Power
16:10-16:55
阿久津 瞭

【無料登録制】
ボディメイクサークル
18:15-18:45
山崎 龍翼

スタジオB

ミライクスクール
ジュニアクラス
9:00-10:00

ミライクスクール
キッズクラス
10:00-11:00

ミライクスクール
キッズクラス
11:00-12:00

ミライクスクール
ジュニアクラス
12:00-13:00

【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 25名】
TOBIPPA
14:00-14:30
飯島 あかね

キッズ
バレエスクール
リトルクラス
15:00-16:00

キッズ
バレエスクール
ジュニアクラス
16:00-17:00

キッズ
バレエスクール
育成クラス
17:15-18:15

【定員制 10名】
VOLTBOX 19:10-19:30
山崎 龍翼

【定員制 10名】
VOLTBOX 19:50-20:10
山崎 龍翼

Re･Self【有料制】

営業開始 9：00

ホットヨーガ・ベーシック
45
11:00-11:45
松原 由香

【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

ホットヨーガ・ベーシック
45
15:15-16:00
岩本 律子

ホットヨーガ・ベーシック
45
19:00-19:45
田丸 めぐみ

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。

マシンジム・プール利用時間は 21:50 まで　　施設閉館時間　22:00まで

・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。

の色は初めての方も 安心して
ご参加できるクラスです。

の色は期間系(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。

の色のプログラムは別途ご入会が
必要なホットヨガスクールです。

の色のプログラムは入会日から
1年未満の方限定のクラスになります。

の色のプログラムはご予約せず
ご参加いただけます。

日曜日

スタジオA

ミライクスクール
キッズクラス
9:00-10:00

ミライクスクール
キッズクラス
10:00-11:00

【定員制 42名】
バーニングエアロ
11:15-12:00
高木 愛澄

【定員制 42名】
Group Fight
12:45-13:30
坂上 拓也

【定員制 36名】
Group Blast
13:50-14:35
小島 なつ美

【定員制 36名】
Group Power
14:55-15:40
松本 裕介

【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 60名】
フリースタイルSTAGE
17:00-17:30
DAISUKE

スタジオB

キッズ
空手スクール
8:30-9:30

【定員制 30名】
エンジョイエアロ
10:10-10:40
高木愛澄

ミライクスクール
ベビーミライク
11:00-11:45

【定員 30名】
スタジオピギナーズ(Group Fight)
12:00-12:30
坂上 拓也

【定員制 30名】
Group Groove
12:45-13:15
小島 なつ美

【定員制 25名】
スタジオピギナーズ(TOBIPPA)
上野 友里絵　13:45-14:00

【定員制 25名】
TOBIPPA
14:15-14:45
上野 友里絵

【定員制 10名】
VOLTBOX 16:10-16:30
松本 裕介

【定員制 10名】
VOLTBOX 16:50-17:10
松本 裕介

【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をご覧ください。

Re･Self【有料制】

営業開始 9：00

【女性専用クラス】
ホットヨーガ・ベーシック
45
9:45-10:30
mina

ホットヨーガ・ベーシック
45
11:00-11:45
mina

ホットヨーガ・ベーシック
45
15:30-16:15
田丸 めぐみ

マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで　　施設閉館時間　20:00まで

■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、ございません。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。