

出力日 2025/6/1



2025/7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 2025/6/1

| MEGALOS SOKA Time Line For Studio , Gym , Re-Self |                                           |                                                    |                                             |                                         |                                     |                                           |                                  |                                         |                                          |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                   | 本曜日                                       |                                                    |                                             | 土曜日                                     |                                     |                                           | 日曜日                              |                                         |                                          |
|                                                   | 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                                          |                                             |                                         | ミライのスクール<br>ジュニアクラス<br>9:00-10:00   | 営業開始 9:00                                 |                                  | ミライのスクール<br>キッズクラス<br>9:00-10:00        | 営業開始 9:00                                |
| 9:30                                              | 【定員制 42名】                                 | 【定員制 30名】                                          |                                             | 【定員制 48名】                               |                                     |                                           |                                  | 【定員制 60名】                               | 【女性専用クラス】                                |
| 10:00                                             | アドバンスエアロ<br>9:30-10:15<br>木村 淳            | トラディショナルヨーガ<br>9:45-10:30<br>西内 やよい                |                                             | トビイロフィットネスクラブ<br>9:45-10:15<br>中成 美穂    |                                     |                                           |                                  | ホトヨーガ・ベアシック<br>45<br>9:45-10:30<br>mina |                                          |
| 10:30                                             | 【定員制 60名】                                 |                                                    |                                             | 【定員制 42名】                               | ミライのスクール<br>キッズクラス<br>10:00-11:00   |                                           | 【定員制 60名】                        | ミライのスクール<br>キッズクラス<br>10:00-11:00       |                                          |
| 11:00                                             | エンジョイエアロ<br>10:30-11:00<br>木村 淳           |                                                    | 【女性専用クラス】                                   | バーニングエアロ<br>10:35-11:05<br>高木 愛澄        |                                     |                                           | エンジョイエアロ<br>10:30-11:00<br>高木 愛澄 |                                         |                                          |
| 11:30                                             | 【定員制 60名】                                 | 【定員制 40名】                                          | ホトヨーガ・ベアシック<br>45<br>10:55-11:40<br>西内 やよい  | 【定員制 42名】                               | ミライのスクール<br>キッズクラス<br>11:00-12:00   | ホトヨーガ・ベアシック<br>45<br>11:00-11:45<br>松原 由希 | 【定員制 42名】                        | ミライのスクール<br>ベビー・ミライク<br>11:00-11:45     | ホトヨーガ・ベアシック<br>45<br>11:00-11:45<br>mina |
| 12:00                                             | 【定員制 60名】                                 |                                                    |                                             |                                         |                                     |                                           |                                  | 【映倫 定員30名】                              |                                          |
| 12:30                                             | ZUMBA®<br>12:05-12:50<br>住吉 真理            | 【定員制 40名】                                          |                                             | 【定員制 60名】                               | ミライのスクール<br>ジュニアクラス<br>12:00-13:00  | 【女性専用クラス】                                 | 【定員制 36名】                        | 【映倫】<br>Group Fight<br>12:00-12:30      |                                          |
| 13:00                                             | 【定員制 60名】                                 | やさいのリーススタイル<br>12:20-12:50<br>佐々木 弘美               | ホトヨーガ・ベアシック<br>45<br>12:30-13:15<br>やすお ともこ | 【定員制 60名】                               | やさいのリーススタイル<br>12:30-13:00<br>Junko | ホトヨーガ・ベアシック<br>45<br>12:15-13:00<br>小見 美雪 | 【定員制 36名】                        | 【映倫 定員20名】                              |                                          |
| 13:30                                             | 【登録制】                                     | 【登録制】                                              |                                             | 【登録制】                                   | 【登録制】                               | 【登録制】                                     | 【登録制】                            | 【映倫】                                    |                                          |
| 14:00                                             | フリースタイルNEXT<br>13:10-13:55<br>佐々木 弘美      | シニア向け健康スクール<br>REBORNS FIT<br>13:30-14:30<br>大川 尚人 |                                             | フリースタイルNEXT<br>13:15-13:45<br>Junko     | 【定員制 25名】                           | 【登録制】                                     | 【定員制 42名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 14:30                                             | 【定員制 60名】                                 | エンジョイエアロ<br>14:10-14:40<br>荒木 美絵子                  |                                             | ZUMBA®<br>14:00-14:45<br>yur'yan        | 【定員制 25名】                           | 【登録制】                                     | 【定員制 42名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 15:00                                             | 【定員制 48名】                                 | TOBIPPA<br>14:45-15:15<br>高橋 尚彦                    |                                             | Group Fight<br>15:00-15:45<br>岡久津 瞭     | 【定員制 42名】                           | 【登録制】                                     | 【定員制 36名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 15:30                                             | やすらぎヨーガ<br>15:00-15:45<br>荒木 美絵子          | 【映倫 定員20名】                                         |                                             | キッズ<br>バレエスクール<br>リトルクラス<br>15:00-16:00 |                                     | ホトヨーガ・ベアシック<br>45<br>15:15-16:00<br>若木 律子 | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 16:00                                             |                                           | 【映倫】                                               |                                             | 【定員制 36名】                               |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 16:30                                             |                                           | Group Blast<br>15:30-16:00                         |                                             | Group Power<br>16:10-16:55<br>岡久津 瞭     |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 17:00                                             |                                           | キッズダンス<br>スクール<br>キッズクラス<br>16:30-17:30            |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 17:30                                             | キッズ<br>空手スクール<br>D (無級～5級)<br>17:30-18:30 | キッズダンス<br>スクール<br>ジュニアクラス<br>17:30-18:30           |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 18:00                                             |                                           |                                                    |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 18:30                                             |                                           |                                                    |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 19:00                                             | キッズ<br>空手スクール<br>F (4級以上)<br>18:40-19:40  | 【定員制 30名】                                          |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 19:30                                             |                                           | バーニングエアロ<br>19:10-19:40<br>大江 真貴                   |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 20:00                                             | 【定員制 42名】                                 | 【定員制 40名】                                          |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 20:30                                             | アドバンスエアロ<br>20:00-20:45<br>大江 真貴          | 【定員制 40名】                                          |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 21:00                                             | 【定員制 60名】                                 | Yur'yan                                            |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 21:30                                             | ZUMBA®<br>21:00-21:30<br>Yur'yan          | 【映倫 定員30名】                                         |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 22:00                                             |                                           | 【映倫】                                               |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 22:30                                             |                                           | LIVE×Real<br>MOSSA<br>21:30-22:30                  |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 23:00                                             |                                           |                                                    |                                             |                                         |                                     |                                           | 【定員制 48名】                        | 【映倫】                                    |                                          |
| 23:30                                             | マシジム・プール利用時間は 23:30 まで                    | 施設閉館時間 23:30 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                         |                                          |

2025.7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                         | 金曜日                             | 土曜日                           | 日曜日                            |                   |
|-------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------|
|       | スタート9時<br>1時間                                            | 7時～9時<br>2時間～12時間                 | スタート9時<br>1時間        | 7時～9時<br>2時間～12時間           | スタート9時<br>1時間                   | 7時～9時<br>2時間～12時間             | スタート9時<br>1時間                  | 7時～9時<br>2時間～12時間 |
| 10:00 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               |                                | 10:00             |
| 10:30 | 10:30-11:00<br>加藤 聡希子                                    |                                   |                      |                             |                                 |                               |                                | 10:30             |
| 11:00 |                                                          | 時間変更                              |                      | Infinity Row<br>10:45-11:15 |                                 | 担当者変更<br>11:00-11:30<br>持田 剛也 | 担当者変更<br>11:00-11:30<br>上野 友康絵 | 11:00             |
| 11:30 |                                                          | 11:15-12:00<br>加藤 聡希子             |                      | 11:30-12:00<br>上野 友康絵       |                                 |                               | 11:30-12:15<br>持田 剛也           | 11:30             |
| 12:00 |                                                          |                                   |                      |                             | 12:00-12:45<br>上野 友康絵           |                               |                                | 12:00             |
| 12:30 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               | TOBIPPA2ビギナース<br>13:45-14:00   | 12:30             |
| 13:00 |                                                          |                                   | 13:00-13:30<br>松下 悠夏 |                             |                                 |                               | 13:00-13:30<br>森藤 真蓮           | 13:00             |
| 13:30 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               |                                | 13:30             |
| 14:00 |                                                          |                                   |                      | 14:00-14:45<br>松下 悠夏        |                                 | 14:00-14:30<br>鹿島あかね          | TOBIPPA30<br>14:00-14:30       | 14:00             |
| 14:30 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 | TOBIPPA30<br>14:45-15:15      | 14:30-15:15<br>松下 悠夏           | 14:30             |
| 15:00 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               | 15:00-15:30<br>松下 悠夏           | 15:00             |
| 15:30 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               |                                | 15:30             |
| 16:00 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               | 15:30-16:15<br>松下 悠夏           | 16:00             |
| 16:30 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               | 16:00-16:30<br>森藤 真蓮           | 16:30             |
| 17:00 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               | VOLTB0X30<br>16:50-17:10       | 17:00             |
| 17:30 | ◆Group Power<br>20:00-20:30<br>◆TOBIPPA30<br>19:55-20:25 | TOBIPPA15<br>ビギナース<br>20:15-20:30 |                      |                             |                                 |                               |                                | 17:30             |
| 18:00 |                                                          |                                   | 19:00-19:30<br>大川 尚人 | 19:30-20:00<br>岡久津 恵        | VOLTB0X<br>ビギナース<br>20:50-21:00 | 19:00-19:30<br>三上 太陽          |                                | 18:00             |
| 18:30 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 | 担当者変更                         |                                | 18:30             |
| 19:00 | 19:00-19:30<br>松下 悠夏                                     |                                   | 19:00-19:30<br>大川 尚人 | 19:30-20:00<br>岡久津 恵        |                                 | 担当者変更                         |                                | 19:00             |
| 19:30 |                                                          | 19:30-20:15<br>松下 悠夏              |                      | 19:30-20:15<br>大川 尚人        | 20:30-21:00<br>三上 太陽            | 19:30-20:15<br>三上 太陽          |                                | 19:30             |
| 20:00 |                                                          |                                   |                      |                             | 担当者変更                           |                               |                                | 20:00             |
| 20:30 |                                                          |                                   |                      |                             | 20:30-21:00<br>三上 太陽            |                               |                                | 20:30             |
| 21:00 |                                                          |                                   | 21:00-21:30<br>岡久津 恵 |                             |                                 | 21:00-21:30<br>大川 尚人          |                                | 21:00             |
| 21:30 |                                                          |                                   |                      | 21:30-22:15<br>岡久津 恵        | VOLTB0X<br>21:15-21:35          |                               |                                | 21:30             |
| 22:00 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               |                                | 22:00             |
| 22:30 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               |                                | 22:30             |
| 23:00 |                                                          |                                   |                      |                             |                                 |                               |                                | 23:00             |

いちねんサポート スタート  
ご入会から1ヶ月目の方ご参加下さい

いちねんサポート プレミアムクラス  
ご入会から2～12ヶ月目の方ご参加下さい

■ 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