

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		每週金曜日、夏期、年末年始

出力日 2025/6/1 水曜日 スタジオム スタジオB Re·Self(有料制) スタジオム スタジオB Re·Self【有料制 スタジオム スタジオB Re·Self【有料制】 9:00 営業開始 9:00 【定員制 42名】 【定員制 40名】 [定員制 40名] 9:30 9:30 ホットヨーガ・ベーシック アドバンスTアロ 【定員制 36名】 9:30-10:15 高木 愛澄 【定員制 30名】 10:00 10:00 トラディショナル3ー: 10:00-10:30 川谷 幸子 【定員制 40名】 太極拳 10:15-11:00 【定員制 60名】 10:30 10:30 【定員制 42名】 【女性専用クラス】 【定員制 42名】 【女件専用/定員制 30名】 Group Fight 10:40-11:10 飯島 あかね ホット3ーガ・ベーシック 45 10:45-11:30 奥田 由里子 得字 弘美 パーニングエアロ 10:45-11:15 城谷 宗仁 infinity flow 10:45-11:15 飯島 あかね 11:00 ホットヨーガ・ベーシック 11:00 【映像 定員30名】 ミライクスクール ベビーミライク 11:00-11:45 45 10:50-11:35 【映像】 Group Groove 11:15-11:45 【定員制 36名】 【映像 定員30名 【定員制 60名】 川谷 幸子 11:30 健康サークル (美姿勢) 11:30-12:00 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介 ジャズダンスSTAGE 【登録制】 12:00 11:35-12:20 12:00 【映像 定員30名】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 【定員制 60名】 12:30 12:30 12:00-13:00 【定員制 60名】 【定員制 42名】 フラダンス 12:30-13:15 山﨑 龍翼 アドバンスエアロ 【映像 定員30名】 アドバンスエアロ 13:00 13:00 中里 美和子 12:40-13:25 12:45-13:30 加藤 由美子 Group Centergy 13:00-13:30 【定員制 40名】 [定昌制 60条] 13:30 【定員制 40名】 13:30 歌ラボイスエクササイズ ライト30 13:30-14:00 【定員制 30名】 【定員制 60名】 【定員制 25名】 ZUMBA 13:30-14:15 ボディデザインビラティス 13:35-14:20 バーニングエアロ 13:45-14:15 大江 美貴 14:00 14:00 木村 直由美 Junko 【定員制 40名】 【定員制 48名】 【映像 定員30名】 14:30 【定員制 42名】 14:30 トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子 【定員制 48名】 【定員制 25名】 パワーヨーガ 14:45-15:30 エトワールバレエ 15:00 15:00 [定員制 30名] 14:45-15:30 中波 美穂 鈴木 結花 15:30 ジャズダンスSTAGE 15:30 15:15-16:00 增田 優子 ミライクスクール キッズクラス 15:30-16:30 スクール リトルクラス 15:35-16:25 16:00 16:00 【女性専用/定員制 30名】 ミライクスクール infinity flow 16:10-16:40 飯島 あかね 16:30 キッズクラス 16:30 キッズダンス 16:00-17:00 キッズ バレエスクール リトルクラス 16:30-17:30 ミライクスクール キッズクラス 16:30-17:30 スクール キッズクラス 16:30-17:30 【映像 定員30名】 17:00 17:00 Group Groove 16:55-17:25 ミライクスクール ジュニアクラス 17:30 17:30 【映像 定員30名】 17:00-18:00 キッズ パレエスクール ジュニアクラス 17:30-18:30 キッズダンス ミライクスクール ジュニアクラス 17:30-18:30 (映像) Group Fight 17:45-18:15 スクール ジュニアクラス 17:30-18:30 18:00 18:00 ミライクスクール ミライクRUN 18:30 18:30 キッズ バレエスクール 育成クラス 18:30-19:30 18:00-19:00 19:00 19:00 【女性専用クラス】 ホットヨーガ・パワーベーシック 【映像 定員30名】 19:30 19:30 45 19:15-20:00 田丸 めぐみ 【定員制 36名】 プログラム変更 【定員制 42名】 【定員制 30名】 【定員25名】 Group Power 19:40-20:25 山崎 龍翼 Group Fight 木澤 豊 20:00 TOBIPPA 19:55-20:25 山口 菜穂 20:00 19:45-20:30 【定員制 25名】 阿久津 胯 20:30 20:30 【映像 定員30名】 ホットヨーガ・ベーシック 45 【定員制 25名】 【定員 42名】 【定員制 36名】 【定員制 10名】 【定員制 36名】 プログラム変更 20:30-21:15 伊藤 朝賀 21:00 21:00 Group Groove 20:50-21:35 Group Power 20:50-21:35 20:45-21:15 齋藤 香蓮 Group Blast 21:00-21:45 齋藤 香蓮 【定員制 10名】 山口 菜穂 【映像 定員30名】 【映像 定員30名】 プログラム変更 21:30 VOLT BOX 山崎 龍翼 21:25-21:45 プログラム変更 21:30 【定員制 48名】 【映像】 LIVE×Real MOSSA 【映像】 LIVE×Real MOSSA 22:00 22:00 21:50-22:20 伊藤 朝賀 21:30-22:30 21:30-22:30 よさこいサークル 22:00-23:00 22:30 22:30 ※期間限定サークルとなります。 日程は別途PDPをご覧ください。 23:00 23:00 23:30 マシンジム・プール利用時間は 23:20 まで 23:30 施設閉館時間 23:30まで



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	•				

十曜日 日曜日 スタジオム スタジオB Re·Self【有料制】 スタジオム スタジオB Re·Self[有料制] スタジオム スタジオB Re·Self(有料制) 営業開始 9:00 営業開始 9:00 営業開始 9:00 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 9:00-10:00 【定員制 42名 9.30 9.30 【女性専用クラス】 アドバンスTアロ 9:30-10:15 トラディショナルヨーガ 9:45-10:15 中波 英穂 ホットヨーガ・ベーシック トラディショナルヨーガ 10:00 10:00 木村 淳 45 9:45-10:30 9:45-10:30 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 10:00-11:00 西内 やよい 【定員制 42名】 10:30 10:30 11:00 11:00 ホットヨーガ・ベーシック 【定員制 60名】 ホットヨーガ・ベーシック ホットヨーガ・ベーシック 【定員制 42名】 ミライクスクール ベビーミライク [定員制 40名] ミライクスクール キッズクラス 11:00-12:00 【定員制 42名】 ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理 10:55-11:40 45 11:00-11:45 松原 由番 11:00-11:45 mina nani aloha 11:20-11:50 バーニングエアロ 11:30 11:30 11:00-11:45 アドバンスエアロ 11:25-12:10 木村 窪 高木 旁澄 「神像 定員30名] 12:00 【定員制 60名】 高木 愛澄 12:00 【定員制 40名】 ZUMBA@ Group Fight 12:00-12:30 ミライクスクール ジュニアクラス 12:00-13:00 ホットヨーガ・ベーシック 【定員制 60名】 【定員制 36名】 12:30 12:05-12:50 やさしいフリースタイル 12:20-12:50 佐々木弘美 12:30 45 12:15-13:00 小見 美雪 ホットヨーガ・ベーシック やさしいフリースタイル 12:30-13:00 【映像 定員20名】 Group Blast 12:30-13:15 45 12:30-13:15 やすおか ともこ 【映像】 13:00 13:00 【定員制 60名】 上野 友里絵 【定員制 60名】 プログラム変更 プログラム変更 12:45-13:15 フリースタイルNEXT フリースタイルSTAGE 13:15-13:45 13:30 13:30 13:10-13:55 シニア向け健康スクール 【定員制 25名】 佐々木 弘美 REBORNS FIT 【定員制 60名】 【定員制 25名】 14:00 14:00 13:30-14:30 プログラム変更 Group Fight [常昌制 60名] TOBIPPA 14:00-14:30 飯島 あかね [常昌制 25条] 大川 尚人 7LIMBA® エンジョイエアロ 14:10-14:40 荒木 美給子 14:00-14:45 14:30 14:30 vurivan 【定員制 25名】 【定員制 36名】 【定員制 48名 TOBIPPA 14:45-15:15 齋藤 香蓮 【定員制 42名】 15:00 15:00 Group Power やすらぎヨーガ キッズ バレエスクール リトルクラス 15:00-16:00 Group Fight 14-55-15-40 15:00-15:45 荒木 美絵子 15:00-15:45 阿久津 瞭 ホットヨーガ・ベーシック 15:30 15:30 45 15:15-16:00 ホットヨーガ・ベーシック 岩本 律子 【定員制 48名】 45 15:30-16:15 田丸 めぐみ 16:00 16:00 【定員制 36名】 キッズ バレエスクール ジュニアクラス 16:00-17:00 トラディショナルヨーガ Group Power 16:00-16:45 宮本 知子 16:30 16:30 16:10-16:55 阿久津 瞭 キッズダンス 【定量制 10名】 スクール キッズクラス 16:30-17:30 【定員制 60名】 17:00 17:00 7J-Z9/JUSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE キッズ バレエスクール 育成クラス 17:15-18:15 17:30 17:30 キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30 セラス 空手スクール D (無級〜5級) 17:30-18:30 18:00 18:00 18:30 18:30 キッズ 空手スクール F (4級以上) 18:40-19:40 19:00 【定員制 30名】 【定量制 10名】 よさこいサークル 19:00-20:00 19:00 ホットヨーガ・ベーシック バーニングエアロ 19:10-19:40 45 19:00-19:45 田丸 めぐみ 19:30 19:30 大江 英書 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 [定昌制 10条] 【定員制 42名】 /OLTBOX 19:50-20:10 大川 尚人 20:00 ■スタジオWEB予約について 20:00 アドバンスエアロ 【定量制 40名】 ・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Kださい。 20:00-20:45 大江 美貴 ZUMBA® 20:15-20:45 一部有料レッスン・映像レッスンは除く サークル予約について 20:30 20:30 ※一部有料レッスン・映像レッスンは除く レッスン子約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。 「同時子約つ腕や数は、ご登録の会員種別によって異なります。 ・WEB子約締め切りは、レッスン開始5分前までです。 フロントにて登録が必要となります。 【定員制 60名】 21:00 21:00 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。 ZUMBA® 21:00-21:30 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。 ・「予かいなま、「場所いるまでイヤンだい」は、レンスの場合の3万mまでくす。 ・スタジオのスル場は、ごどいません。関始時刻までにご入場ださい。 ・名の体集・変更の場合がごといます。 その版は、レンスにご予が良れている撮影へ、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。 【映像 定員30名 21:30 21:30 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 【映像】 LIVE×Real MOSSA 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 22:00 22:00 ・携帯電話で代行情報やイベント情報を 21:30-22:30 ご覧頂く場合はこちらからご確認頂けます。 22:30 22:30 23:00 23:00 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 23:30 23:30

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		土曜日		日曜日					
	スタートクラス 1ヶ月日	アドバンスクラス 2ヶ月日~12ヶ月日	スタートクラス 1ヶ月日	アドバンスクラス 2ヶ月日~12ヶ月日	スタートクラス 1ヶ月日	アドバンスクラス 2ヶ月日~12ヶ月日	スタートクラス 1ヶ月日	アドバンスクラス 2ヶ月日~12ヶ月日	スタートクラス 1ヶ月日	アドバンスクラス 2ヶ月日~12ヶ月日	スタートクラス 1ヶ月日	アドバンスクラス 2ヶ月日~12ヶ月日	
10:00													10:00
10:30	10:30-11:00				infinity flow								10:30
11:00	加藤 聡希子	時間変更			10:45-11:15				担当者変更 11:00-11:30		11:00-11:30		11:00
11:30		11:15-12:00 加藤 聡希子			11:30-12:00				持田 瞬也	担当者変更	上野 友里絵	担当者変更	11:30
12:00		June 46-Th J			上野 友里絵					11:30-12:15 持田 瞬也		11:30-12:15 山崎 龍翼	12:00
12:30						12:00-12:45 上野 友里絵					TOBIPPAピギナーズ 13:45-14:00		12:30
13:00			13:00-13:30				1				13:00-13:30		13:00
13:30			松下姬夏								南部 香蓮		13:30
14:00													14:00
14:30				14:00-14:45 松下姫夏			14:00-14:30 仮腐あかね		TOBIPPA30 14:00-14:30				14:30
15:00							TOBIPPA30	14:30-15:15 松下姫夏					15:00
15:30							14:45-15:15		15:00-15:30 松下 姫夏		15:00-15:30 山﨑 龍翼		15:30
16:00										15:30-16:15 松下 姫夏			16:00
16:30											16:00-16:30 齋藤 香蓮		16:30
17:00											VOLTBOX20	16:30-17:15 齋藤 香蓮	17:00
17:30									17:00-17:30 松本 裕介		16:50-17:10		17:30
18:00	◆Group Power 20:00-20:30		TOBIPPA15										18:00
	◆TOBIPPA30 19:55-20:25		ビギナーズ 20:15-20:30										
18:30		'					担当者変更						18:30
19:00	19:00-19:30 松下 姫夏		19:00-19:30 大川 尚人			VOLTBOX	19:00-19:30 三上 太陽	担当者変更					19:00
19:30		19:30-20:15		19:30-20:15	19:30-20:00 阿久津 瞭	ピギナーズ 20:50-21:00		19:30-20:15		いちねんサポート スタート ご入会から1ヶ月日の方ご参加ケ	52		19:30
20:00		松下 姫夏		大川 尚人				三上 太陽		いちねんサポート アドバンスクラス			20:00
20:30					担当者変更 20:30-21:00 三上 太陽					ご入会から2~12ヶ月日の方ご参			20:30
21:00			21:00-21:30 阿久津 瞭			担当者変更 21:00-21:45	21:00-21:30 大川尚人		■祝日の時間変更 カレンダー上で祝日表記	己がある日程は、実施時間が	下記の通りに変更となります。		21:00
21:30			門八年 联	21:30-22:15	VOLTBOX	三上 太陽	Animy	21:30-22:15	20:00	~/19:30~開始 → ~/20:30~開始 →	17:00~開始		21:30
22:00				21:30-22:15 阿久津 瞭	21:15-21:35			大川 尚人	21:00	~開始 → 18:00~	開始		22:00
22:30					1								22:30
23:00										1		1	23:00
-						L .							