

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】		【定員制 36名】	【定員制 30名】		9:30
10:00	アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄	太極拳 9:30-10:00 山崎 雅昭	ホットヨーガ・ベレシク 45 9:30-10:15 川谷 幸子	エンジョイスタッフ 9:45-10:15 松原 恵子	呪功 9:30-10:00 得字 弘美		エンジョイスタッフ 9:55-10:25 城谷 崇仁	トナデシオナルヨーガ 10:00-10:30 川谷 幸子		10:00
10:30	担当変更 【定員制 42名】	【映像 定員30名】		【定員制 60名】	太極拳 10:15-11:00 得字 弘美		【定員制 42名】	【女性専用/定員制 30名】		10:30
11:00	Group Fight 10:40-11:10 大川 尚人	【映像】 Group Groove 10:30-11:00	【女性専用クラス】	エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子			infinity flow 10:45-11:15 飯島 あかね		ホットヨーガ・ベレシク 45 10:50-11:35 川谷 幸子	11:00
11:30	担当変更 【無料登録制】	【映像 定員30名】	ホットヨーガ・ベレシク 45 10:45-11:30 奥田 由里子		【女性専用/定員制 30名】		【定員制 36名】	【映像 定員30名】		11:30
12:00	健康サークル 11:30-12:00 大川 尚人	【映像】 Group Centergy 11:30-12:00		【定員制 60名】	infinity flow 11:15-11:45 富樫 潤子		Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像】 Group Fight 11:30-12:00		12:00
12:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】			シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 山崎 龍翼	プログラム変更		【映像 定員30名】		12:30
13:00	フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	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】	【映像 定員30名】		13:00
13:30	【定員制 60名】	【映像】		【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		アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【映像】 Group Centergy 13:00-13:30		13:30
14:00	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 30名】		ボディデザインピラティス 13:35-14:20 Junko	【定員制 40名】		【定員制 60名】	【定員制 25名】		14:00
14:30	【定員制 48名】	【映像 定員30名】		【定員制 42名】	歌うボイスエクササイズ レギュラー30 14:15-14:45 ENIWA		エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	TOBIPPA 13:45-14:15 阿島 聡美		14:30
15:00	トナデシオナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	【映像】 Group Fight 14:30-15:00		Group fight 14:35-15:05 飯島 あかね			【定員制 48名】	【定員制 25名】		15:00
15:30		ジャズダンスSTAGE 15:15-16:00 増田 優子			【定員制 25名】		パワーヨーガ 14:45-15:30 中波 美穂	イトワールバレエ 14:45-15:30 鈴木 結花		15:30
16:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25		ミライスクール キッズクラス 15:30-16:30		【映像 定員30名】					16:00
16:30					【映像】 Group Centergy 16:15-16:45	プログラム変更	ミライスクール キッズクラス 16:00-17:00	【映像 定員30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		ミライスクール キッズクラス 16:30-17:30	【映像 定員30名】	時間変更		【映像】 Group Fight 16:45-17:15		17:00
17:30					【映像】 Group Groove 17:00-17:30		ミライスクール ジュニアクラス 17:00-18:00	【映像 定員30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		ミライスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	【映像 定員30名】	時間変更		【映像】 Group Groove 17:45-18:15		18:00
18:30							ミライスクール ミライRUN 18:00-19:00			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】							19:00
19:30			ホットヨーガ・パワーベレシク 45 19:15-20:00 田丸 めぐみ	担当変更 【定員制 42名】	【映像 定員30名】		【定員制 36名】	【定員制 30名】		19:30
20:00	【定員36名】	【定員25名】		Group Fight 19:45-20:30 大川 尚人	【映像】 Group Centergy 19:30-20:00		Group Power 19:50-20:25 山崎 龍翼	infinity flow 19:50-20:20 齋藤 香蓮		20:00
20:30	Group Power 20:00-20:30 山崎 龍翼	TOBIPPA 19:55-20:25 山口 菜穂			【定員制 25名】					20:30
21:00	【定員 42名】	【定員制 10名】	ホットヨーガ・ベレシク 45 20:30-21:15 伊藤 朝賀	【定員制 36名】	【定員制 25名】		【定員制 36名】	【定員制 10名】		21:00
21:30	Group Groove 20:50-21:35 山口 菜穂	VOLT BOX (19:30-21:35) 21:00-21:20 和谷歩夢		Group Power 20:50-21:35 大川 尚人	TOBIPPA 20:45-21:15 齋藤 香蓮		Group Blast 21:00-21:45 齋藤 香蓮	スタジオピラティス (VOLTBOX) 21:00-21:45 和谷歩夢		21:00
		【定員制 10名】			【映像 定員30名】			VOLT BOX 21:25-21:45 山崎 龍翼		21:30
	【定員制 48名】	VOLT BOX 21:35-21:55 和谷 歩夢	プログラム変更		【映像】 LIVE×Real MOSSA 21:30-22:30			【無料登録制】		22:00
22:00	トナデシオナルヨーガ 21:50-22:20 伊藤 朝賀							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にて案内いたします。		22:00
22:30										22:30
23:00										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



2025/8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 2025/8/4

MEGALOS SOKA Time Line For Studio, Gym, Re・Self										
	木曜日			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				営業開始 9:00			営業開始 9:00	9:00
9:30	【定員制 42名】	【定員制 30名】		【定員制 48名】	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	【女性専用クラス】	9:30
10:00	アドバンスエプロ 9:30-10:15 木村 淳	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】			【定員制 60名】		ホットヨーガ・ベーシック 45 9:45-10:30 mina	10:00
10:30	【定員制 60名】			【定員制 42名】	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00		【定員制 42名】	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00		10:30
11:00	エンジョイエプロ 10:30-11:00 木村 淳		【女性専用クラス】	【定員制 42名】						
11:30	【定員制 60名】	【定員制 40名】	ホットヨーガ・ベーシック 45 10:55-11:40 西内 やよい	【定員制 42名】	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】	ミライスクール ペビーミライク 11:00-11:45	ホットヨーガ・ベーシック 45 11:00-11:45 mina	11:30
12:00	【定員制 60名】			【定員制 60名】				【映像 定員30名】		12:00
12:30	ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理	【定員制 40名】		【定員制 60名】	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】	【定員制 36名】	【映像 定員30名】		12:30
13:00	【定員制 60名】	やらしいフリースタイル 12:20-12:50 佐々木 弘美	ホットヨーガ・ベーシック 45 12:30-13:15 やずおか ともこ	【定員制 60名】		ホットヨーガ・ベーシック 45 12:15-13:00 小見 美雪	【定員制 36名】	【映像 定員30名】		13:00
13:30	フリースタイルNEXT 13:10-13:55 佐々木 弘美	【登録制】		【定員制 60名】	【定員制 25名】		【定員制 42名】	【映像 定員30名】		13:30
14:00	【定員制 60名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 13:30-14:30 大川 尚人		【定員制 60名】	スタジオヒキナース(TOBIPPA) 飯島あかね 13:30-13:45			【定員制 25名】	スタジオヒキナース(TOBIPPA) 上野 友里絵 13:45-14:00	14:00
14:30	エンジョイエプロ 14:10-14:40 荒木 美絵子			【定員制 60名】	【定員制 25名】		Group Fight 13:50-14:35 阿久津 瞭	【映像 定員25名】	TOBIPPA 14:15-14:45 上野 友里絵	14:30
15:00	【定員制 48名】	【定員制 25名】					【定員制 36名】			15:00
15:30	やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【映像 定員20名】		Group Fight 15:00-15:45 阿久津 瞭	キッズ バレエスクール リトルクラス 15:00-16:00	ホットヨーガ・ベーシック 45 15:15-16:00 岩本 律子	Group Power 14:55-15:40 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	15:30
16:00		【映像】		【定員制 36名】			【定員制 48名】			16:00
16:30		キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30		Group Power 16:10-16:55 阿久津 瞭	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 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 10名】	VOLTBOX 16:10-16:30 松本 裕介	16:30
17:00							【定員制 60名】	【定員制 10名】	VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介	17:00
17:30							フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE			17:30
18:00	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】						18:00
18:30				ボクシングスクール 18:15-18:45 大川 尚人						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】			【定員制 10名】	ホットヨーガ・ベーシック 45 19:00-19:45 田丸 めぐみ		よさこいサークル 19:00-20:00 ※期間限定プログラムとなります。日時・内容が変更される場合がございます。		19:00
19:30	【定員制 42名】	【定員制 40名】			【定員制 10名】		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			19:30
20:00	アドバンスエプロ 20:00-20:45 大江 美貴	ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan		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			■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可能な方の予約方法や、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。			20:00
20:30				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。 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。						20:30
21:00	【定員制 60名】									21:00
21:30	ZUMBA® 21:00-21:30 Yuriyan	【映像 定員30名】								21:30
22:00		【映像】 LIVE×Real MOSSA 21:30-22:30								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									23:30

Quick Program 8月 スケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)
10:45	 首、肩コリケア 10:45-10:55	 猫背、巻き肩ケア 10:45-10:55	 腰痛ケア 10:45-10:55	 下半身ケア 10:45-10:55
11:45	 下半身ケア 11:45-11:55	 首、肩コリケア 11:45-11:55	 猫背、巻き肩ケア 11:45-11:55	 腰痛ケア 11:45-11:55
12:45	 腰痛ケア 12:45-12:55	 下半身ケア 12:45-12:55	 首、肩コリケア 12:45-12:55	 猫背、巻き肩ケア 12:45-12:55
13:45	 猫背、巻き肩ケア 13:45-13:55	 腰痛ケア 13:45-13 : 55	 下半身ケア 13:45-13:55	 肩・首コリケア 13:45-13 : 55
～今月のプログラム～  <u>ストレッチボール</u> 背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム <u>ウェーブリング</u> 人のカラダにフィットするリングで筋膜リリースやストレッチを行うプログラム   <u>MTG×MEGALOSシリーズ</u> MTGの人気商品「Powergun」を使用し、筋肉をほぐしていくプログラム <u>コンディショニングボール</u> 下半身の筋膜リリースを行うプログラム。 むくみが気になる方や、関節を動かしやすい方におすすめ。 				
21:00	 猫背、巻き肩ケア 21:00-21:10	 下半身ケア 21:00-21:10	 猫背、巻き肩ケア 21:00-21:10	 下半身ケア 21:00-21:10

<QuickProgram詳細>

実施場所：2階マシンジム

(中央の黒い椅子： /フリースペース：  

参加受付：開始時間10分前

定員：4名

備考：ストレッチボールとウェーブリングを使用する場合は

ストレッチエリアを使用いたします。

ご移動をお願いする場合はございますあらかじめご了承ください。

土日祝は実施いたしません。

現場状況により実施出来ない場合もございますご了承ください。

10min
UPDATE

10分間で
自分アップデート

誰もが気軽に参加できる
10分間のクイックプログラム。
ハードなトレーニングでなく、「美・食・健康」を
テーマにしたウェルネス系のレッスンが
20種類以上スタンバイ。

2025.8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	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													10:00
10:30	10:30-11:00 加藤 聡希子				infinity flow 10:45-11:15								10:30
11:00									11:00-11:30 持田 瞬也		11:00-11:30 持田 瞬也		11:00
11:30		11:15-12:00 加藤 聡希子			11:30-12:00 上野 友里絵					11:30-12:15 持田 瞬也		11:30-12:15 持田 瞬也	11:30
12:00						12:00-12:45 上野 友里絵					TOBIPPAビギナーズ 13:45-14:00		12:00
12:30											担当者変更		12:30
13:00			13:00-13:30 松下 姫夏								13:00-13:30 三上 太陽		13:00
13:30													13:30
14:00				14:00-14:45 松下 姫夏			担当者変更						14:00
14:30							14:00-14:30 粕谷 歩夢	担当者変更	TOBIPPA30 14:00-14:30				14:30
15:00							TOBIPPA30 14:45-15:15		14:30-15:15 粕谷 歩夢		15:00-15:30 持田 瞬也		15:00
15:30													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									担当者変更		VOLTBOX20 16:50-17:10	16:30-17:15 齋藤 香蓮	17:00
17:30									17:00-17:30 粕谷 歩夢				17:30
18:00	◆Group Power 20:00-20:30 ◆TOBIPPA30 19:55-20:25		TOBIPPA15 ビギナーズ 20:15-20:30										18:00
18:30			担当者変更										18:30
19:00	19:00-19:30 松下 姫夏		19:00-19:30 阿久津 瞭	担当者変更	担当者変更	VOLTBOX ビギナーズ 20:50-21:00	19:00-19:30 三上 太陽						19:00
19:30		19:30-20:15 松下 姫夏		19:30-20:15 阿久津 瞭	19:30-20:00 大川 尚人			19:30-20:15 三上 太陽					19:30
20:00	追加クラス 20:00-20:30 持田 瞬也												20:00
20:30	VOLTBOX ビギナーズ 21:00-21:30				20:30-21:00 三上 太陽								20:30
21:00			21:00-21:30 阿久津 瞭				21:00-21:30 大川 尚人						21:00
21:30				21:30-22:15 阿久津 瞭	VOLTBOX 21:15-21:35	21:00-21:45 三上 太陽		21:30-22:15 大川 尚人					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