

2025年10月

メガロスフレ草加スケジュール※9/10（水）修正

MEGALOS_Reflet

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	
	チェックイン 9 : 00						
9:00							9:00
9:30		【定員 6名】※時間変更			【定員 6名】		9:30
10:00	【定員 6名】	9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子			9:15-10:00 マシンピラティス Total Basic45 飯島 あかね	【定員 11名】	10:00
10:30	10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子		【定員 11名】※時間変更			9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	10:30
11:00	【定員 6名】		10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子	【定員 11名】	【定員 6名】	【定員 11名】	11:00
11:30	11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 上野 友里絵	【定員 15名】 ※定員変更		11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 小見 美幸	11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	11:30
12:00	【定員 6名】	11:30-12:00 infinity flow45 富樫 冴子					12:00
12:30	12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【studio B】	【定員 6名】※時間変更	【定員 11名】	【定員 6名】	【定員 10名】※担当者変更	12:30
13:00		12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子	【定員 25名】	12:15-13:00 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 小見 美幸	12:15-12:35 VOLTBOX 阿久津 瞭	13:00
13:30			13:00-13:30 TOBIPPA 上野 友里絵			【studio B】	13:30
14:00			【studio B】		【定員 6名】		14:00
14:30					13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子		14:30
15:00						【定員 6名】	15:00
15:30						15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮	15:30
16:00					【定員 11名】		16:00
16:30					16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	【定員 6名】	16:30
17:00						16:30-17:15 マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮	17:00
17:30					【定員 11名】		17:30
18:00					17:45-18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		18:00
18:30							18:30
19:00	【定員 11名】			【定員 6名】	【定員 11名】		19:00
19:30	19:15-20:00 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		【定員 15名】	19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	19:00-19:45 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		19:30
20:00		【定員 6名】	20:00-20:45 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	19:50-20:20 infinity flow30 齋藤 香蓮		チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30	【定員 11名】	20:15-21:00 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【studio B】	20:00-20:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒			20:30
21:00	20:30-21:15 ホットヨーガ・ベーシック45 伊藤 朝賀	【定員 10名】		【定員 10名】※担当者、定員変更			21:00
21:30	20:45-21:05 VOLTBOX20 柏谷 歩夢	※担当者変更	【定員 6名】	21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 瞭	チェックアウト 21 : 00		21:30
22:00	【studio B】	21:30-22:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	21:35-21:55 VOLTBOX20 水川 美月	【studio B】			22:00
		【studio B】					
	チェックアウト 23 : 00						
マシンピラティスプログラム名		強度	内容		ご利用案内		
Total Basic		★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧にいい 上半身・下半身の様々な筋肉にアプローチをかけていくプログラム		・マシンピラティスのグループレッスンにご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。 ※着用されていない場合レッスンご参加をお断りいたします。 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください		

2025.10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											
10:30	10:30-11:00 松下 紀夏			infinity flow 10:45-11:15						VOLTBOXビギナーズ 12:45-13:05	
11:00								11:00-11:30 持田 瞬也		11:00-11:30 持田 瞬也	
11:30		11:15-12:00 松下 姫夏		11:30-12:00 粕谷 歩夢					11:30-12:15 持田 瞬也	11:30-12:15 持田 瞬也	
12:00					12:00-12:45 粕谷 歩夢				11:30-12:15 持田 瞬也	TOBIPPAビギナーズ 13:45-14:00	
12:30											
13:00			13:00-13:30 上野 友里絵							13:00-13:30 三上 太陽	
13:30				13:30-14:15 齋藤 香蓮							
14:00						14:00-14:30 粕谷 歩夢		TOBIPPA30 14:00-14:30			
14:30						TOBIPPA30 14:45-15:15	14:30-15:15 粕谷歩夢				
15:00								15:00-15:30 松下 姫夏		15:00-15:30 持田 瞬也	
15:30									15:30-16:15 松下 姫夏		
16:00										16:00-16:30 山崎 龍翼	
16:30										VOLTBOX20 16:50-17:10	16:30-17:15 山崎 龍翼
17:00								17:00-17:30 粕谷 歩夢			
17:30											
18:00			TOBIPPA15 ビギナーズ 19:30-19:45								
18:30											
19:00	19:00-19:30 持田 瞬也	19:00-19:45 粕谷 歩夢	19:00-19:30 阿久津 瞭		19:30-20:00 三上 太陽		19:00-19:30 三上 太陽				
19:30				19:30-20:15 阿久津 瞭			19:30-20:15 三上 太陽				
20:00	20:00-20:30 持田 瞬也				20:30-21:00 三上 太陽	VOLTBOX ビギナーズ 20:50-21:10					
20:30											
21:00	VOLTBOX ビギナーズ 21:15-21:35		21:00-21:30 阿久津 瞭			21:00-21:45 三上 太陽	21:00-21:30 大川 尚人				
21:30				21:30-22:15 阿久津 瞭			21:30-22:15 大川 尚人				
22:00											
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10月～／メガロス草加 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日

	月 曜 日						火 曜 日						水 曜 日						木 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			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
9:00	【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】							
9:30																										
10:00									アクアダンス 9：40～10：10 岩 阪																	
10:30	スマイルアクアダンス 10:05～10:35 近 藤								開催日 10/21.10/28				アクアアドバンス30 10:05～10:35 Tommy.						アクアアドバンス30 10:05～10:35 細 井 知子							
11:00													アクアシェイプ30 10:45～11:15 Tommy.													
11:30	ベビースクール 11:00～12:00												フィニッシュ【定員20名】 11:20～11:40 高 野		パーソナル レッスン 11:15～				ベビースクール 11:00～12:00							
12:00	クロール・背泳ぎ／応用 12:05～12:25 菅 原						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							
12:30	スイムトレーニング 12:30～13:00 鈴 木						バタフライ・平泳ぎ／応用 12:35～12:55 高 野												パーソナル レッスン 12:00～							
13:00	スイムスクール （有料登録制） 13:00～14:00						スイムスクール （有料登録制） 13:00～14:00						フィニッシュ登録者 （有料レーン貸し） 12:50～13:50						スイムスクール （有料登録制） 13:00～14:00							
13:30						1ヵ月 パーソナル 13:00～																				
14:00						1ヵ月 パーソナル 13:30～																				
14:30		1ヵ月 パーソナル 14:00～					フィニッシュ登録者 （有料レーン貸し） 14：00～15：00						保育園 14:00～ 15:00				1ヵ月 パーソナル 14:00～		バタフライ・平泳ぎ／入門 14:00～14:20 高 野		REBORN'S SCHOOL （有料登録制） 14:00～15：00					
15:00	保育園 14:30～15:30																				幼稚園 14:30～15:30					
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													

	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	2	
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								
10:30	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1								
11:00	ベビースクール 10:30～12:00						<キッズスクール> ジュニア1								
11:30	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> キッズ								
12:00							キッズ パーソナル 12:00～								
12:30							キッズ パーソナル 12:30～								
13:00	<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～						
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 13:30～						
14:00	<キッズスクール> ジュニア1						10/5 プールフリー開放日 14:00～15:30				パーソナル レッスン 14:00～				
14:30	<キッズスクール> ジュニア1						10/12.19 ファミリー遊泳 14:00～15:30				パーソナル レッスン 14:30～				
15:00	<キッズスクール> ジュニア2														
15:30	<キッズスクール> ジュニア2														
16:00	<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 藤田								
16:30	<キッズスクール> ジュニア2						フィンスイム[定員20名] 16:35～16:55 藤田								
17:00	<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								
17:30	<キッズスクール> ジュニア3														
18:00															
18:30															
19:00	マスタースクール (有料登録制) 19:00～20:00														
19:30	マスタースクール (有料登録制) 19:00～20:00														
20:00	フィンスイム登録者 (有料レッスン貸し) 20:15～21:15														
20:30	フィンスイム登録者 (有料レッスン貸し) 20:15～21:15														
21:00	フィンスイム登録者 (有料レッスン貸し) 20:15～21:15														
21:30	フィンスイム登録者 (有料レッスン貸し) 20:15～21:15														
22:00	【プール: 21:50 CLOSE】 【施設: 22:00 CLOSE】														

[illegible]