



メガロス草加

■営業時間	月曜日～木曜日	9:00～23:30
	土曜日	9:00～22:00
	日曜日・祝日	9:00～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS SOKA Time Line For Studio , Gym , Re・Self													
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
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】	【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	【定員制 60名】	ミライスクール キッズクラス 9:00-10:00	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		英気功 9:30-10:00 得子 弘美									10:00
10:30	【定員制 42名】	【映像 定員30名】	【定員制 60名】	太極拳 10:15-11:00 得子 弘美	【定員制 42名】	【女性専用/定員制 30名】	【定員制 60名】	【定員制 30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		Group Groove 10:30-11:00 大川 尚人		エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子									11:00
11:30	【無料登録制】	【女性専用/定員制 15名】	ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	infinity flow 11:15-11:45 高橋 寿子	【定員制 36名】	【映像 定員30名】	ZUMBA 11:15-11:45 NOA	【定員制 42名】	【定員制 40名】	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00	【定員制 42名】	ミライスクール キッズクラス 11:00-11:45	11:30
12:00	健康サークル 11:30-12:00 大川 尚人	Group Groove 11:30-12:00 高橋 寿子		【登録制】									12:00
12:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】	ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 山崎 龍翼	【定員制 42名】	【映像 定員30名】	FIT HOP 12:05-12:50 NOA	【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	【定員制 36名】	Group Blast 12:30-13:15 上野 友里絵	12:30
13:00	フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子												13:00
13:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】	ボディデザインピラティス 13:35-14:20 Juniko	【定員制 50名】※人数変更 歌うボイスエクササイズ ライト30 13:15-13:45 ENIWA	【定員制 60名】	【定員制 25名】	【登録制】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 25名】	【定員制 42名】	【定員制 25名】	13:30
14:00	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美												14:00
14:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】	ジャズダンスSTAGE 14:30-15:15 増田 優子	【映像 定員30名】※ヨガクラス兼用	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 25名】	14:30
15:00	トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	【定員制 30名】											15:00
15:30	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	【映像 定員20名】	15:30
16:00													16:00
16:30	【定員制 42名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】	【定員制 30名】									

2025年11月

メガロスフレ草加スケジュール



	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】			【定員 6名】※時間変更		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			9:30-10:15 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					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】		【定員 11名】※時間変更				11:00
11:30	11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 上野 友里絵		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】	11:30
	【定員 15名】			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	
12:00	11:30-12:00 infinity flow45 富樫 冴子						12:00
12:30	【定員 6名】	【定員 6名】		【定員 11名】	【定員 6名】	【定員 10名】	12:30
	12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子		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 暁 【studio B】	
13:00			【定員 25名】				13:00
13:30			13:00-13:30 TOBIPPA 上野 友里絵 【studio B】		【定員 6名】		13:30
14:00					13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子		14:00
14:30							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			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】	【定員 6名】	【定員 15名】		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	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 【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	20:45-21:05 VOLTBOX20 柏谷 歩夢 【studio B】			【定員 10名】		21:00
21:30		【定員 6名】	【定員 10名】	【定員 6名】	21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 暁 【studio B】	チェックアウト 21 : 00	21:30
22:00		21:30-22:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	21:35-21:55 VOLTBOX20 大川 尚人 【studio B】	21:30-22:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	TOBIPPA,VOLTBOXに ご参加の方は、室内用シューズを ご用意の上ご参加ください。		22:00
	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 上半身・下半身の細か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

2025.11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 松下 姫夏				infinity flow 10:45-11:15							VOLTBOXビギナーズ 12:45-13:05	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 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	11:30
12:00						12:00-12:45 粕谷 歩夢					TOBIPPAビギナーズ 13:45-14:00		12:00
12:30													12:30
13:00			13:00-13:30 上野 友里絵								13:00-13:30 三上 太陽		13:00
13:30				13:30-14:15 齋藤 香蓮									13:30
14:00							14:00-14:30 粕谷 歩夢		TOBIPPA30 14:00-14:30				14:00
14:30							TOBIPPA30 14:45-15:15	14:30-15:15 粕谷 歩夢					14:30
15:00									15:00-15:30 松下 姫夏		15:00-15:30 持田 瞬也		15:00
15:30													15:30
16:00										15:30-16:15 松下 姫夏	担当者変更 16:00-16:30 氏川 周哉	担当者変更	16:00
16:30											VOLTBOX20 16:50-17:10	16:30-17:15 氏川 周哉	16:30
17:00									17:00-17:30 粕谷 歩夢				17:00
17:30													17:30
18:00			TOBIPPA15 ビギナーズ 19:30-19:45										18:00
18:30													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						19:00
19:30				19:30-20:15 阿久津 瞭		VOLTBOX ビギナーズ 20:50-21:10		19:30-20:15 三上 太陽					19:30
20:00	20:00-20:30 持田 瞬也				20:30-21:00 三上 太陽								20:00
20:30	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						20:30
21:00				21:30-22:15 阿久津 瞭				21:30-22:15 大川 尚人					21:00
21:30													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

[illegible]

2025年11月～／メガロス草加 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日・日曜日

	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	1	2	3	4	5	6	1	2		
9:00	[9:00 OPEN]								[9:00 OPEN]									
9:30																		
10:00																		
10:30																		
11:00																		
11:30																		
12:00																		
12:30																		
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		

パーソナル
レッスン
14:00～

パーソナル
レッスン
14:30～

スイムトレーニング
16:00～16:30
篠田

フィンスイム[定員20名]
16:35～16:55
篠田

日曜17:00～17:30に実施し
ていた、「スマイルアクアダンス30」
は担当者不在のため休講とさせ
ていただきます。

マスターズスクール
(有料登録制)
19:00～20:00

フィンスクール
(有料登録制)
20:15～21:15

【プール: 19:50 CLOSE】
【施設: 20:00 CLOSE】

【プール: 21:50 CLOSE】
【施設: 22:00 CLOSE】

フリー遊泳日

11月 19日（水）
11月23日（日）

【フリー遊泳日について】
*フリー遊泳日は のプログラムはお休みになります。
 のプログラムは実施いたします。
◎有料レッスン、スクールは実施いたします。
◎フリー遊泳日に、普段は実施できないレッスンなど、各種イベントを実施する場合もございます。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

* 同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
* レッスン開始後5分が過ぎるのレッスンへのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
* 体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングスタッフまでお申し出ください。（レッスン前に脈・血圧をご確認ください。）
* 定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。
* パーソナルレッスン（P L）は事前予約制（別料金）となります。
* 午前中のアクアは、定員65名となります。
プールサイドカウンターの台帳に名前を書き、設置してあるバンドを取り、レッスンにご参加ください。
* アクア台帳に名前を書く際は、水着でお越しください。（私服はご遠慮下さい。）

施設利用時の注意事項・ご案内

* ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。予めご了承ください。
* 子どもスクール開始前は、準備のために5分前から利用を制限させていただきます。予めご了承ください。

パーソナルレッスンのご案内

■ パーソナルレッスン（30分）
参加費 6,050円（税込）
予約開始 毎月20日（休館日の場合は翌営業日）
受付場所 2階メインフロント、プールサイド（TEL予約不可）

※お一人様最大2枠まで予約可能です。
※ご予約のレッスンをすべて終了してから次の予約が可能です。
※プールエリアでご予約可能となります。
※予約開始は、毎月20日（休館日の場合は翌営業日）からとなります。

■ 1か月パーソナルパック（30分×4回、曜日・時間固定）
参加費 18,150円（税込）

プールフリー開放・ファミリー遊泳のご案内

現在、休止させていただいております。

水中運動サークルのご案内

■ 参加費は無料です。
■ ご参加の際は、まいMEGAネットからご予約をお願いいたします。
■ 水中運動サークル参加にはご登録が必要となります。受付時間内にフロントにてご登録をお願いいたします。
平日 11：00～20：00 土日祝日 10：00～18：00

■ 11月実施日 ■
11/18.25日 10：00～10：40

日曜17:00～17:30に実施していた、「スマイルアクアダンス30」は担当者不在のため休講とさせていただきます。

マスタースクール
(有料登録制)
19:00～20:00

フィンスクール
(有料登録制)
20：15～21：15

【プール：19:50 CLOSE】
【施設：20:00 CLOSE】

【プール：21:50 CLOSE】
【施設：22:00 CLOSE】