

2025/11月 【修正版】

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	毎週余曜日 更期 任ま任始	

	B	月曜日		MEGALOS SOKA Time Line For Studio , Gym , R 火曜日 水曜日 木曜日				WH.	m , Re・Self 主曜日			日曜日	
-	スタジオム	スタジオB	スタジオム	スタジオB	スタジオム	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオム	スタジオB			8
0	AZZZZ	ATTAB	AZZAR	AJJAB	営業開始 9:00	AJJAB	AZZAR	ATTAIL	A224A	XYYAD	キッズ	XYYAB	
					日来所知 5.00					ミライクスクール	空手スクール 8:30-9:30	ミライクスクール	
,	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 36名】	【定員制 40名】			【定員制 42名】		【定員制 48名】	ジュニアクラス		キッズクラス	
	アドバンスエアロ	太極拳 9:30-10:00	エンジョイステップ	9:30-10:00	【定員制 36名】	【定員制 30名】	アドバンスエアロ	【定員制 30名】	トラディショナルヨーガ	9:00-10:00		9:00-10:00	
,	9:30-10:15 高木 愛澄	山崎 雅昭	9:35-10:15	得字 弘美	エンジョイステップ 9:45-10:15	トラディショナルヨーガ	9:30-10:15	トラディショナルヨーガ	9:30-10:15 中波 美穂		【定員制 60名】		
	同个 変位		松原 惠子	【定員制 40名】	城谷 崇仁	09:55-10:25	木村 淳	9:45-10:30 西内 やよい	干权 关论	75 / h7 h II	エンジョイエアロ 10:00-10:30	7= /b7 b II	
		【映像 定員30名】	【定員制 60名】	太極拳	【定員制 42名】	川谷 幸子	【定員制 60名】	四内 1940	【定員制 42名】	ミライクスクール キッズクラス	高木愛澄	ミライクスクール キッズクラス	
-	【定員制 42名】 Group Fight	【映像】 Group Groove	Iンジ∃イI7°D	10:15-11:00	バーニングエアロ	【女性専用/定員制 30名】	エンジョイエアロ 10:30-11:00		バーニングエアロ	10:00-11:00	【定員制 42名】	10:00-11:00	
,	10:40-11:10	10:30-11:00	10:35-11:05 松原 惠子	得字 弘美	10:30-11:15	infinity flow 10:45-11:15	木村 淳		10:35-11:05 高木 愛澄		バーニングエアロ		
-	大川 尚人	_	【定員制 60名】	【女性専用/定員制 30名】	城谷 崇仁	飯島 あかね	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 42名】	-	10:45-11:30	ミライクスクール	
	【無料登録制】	【女性専用/定員制 15名】		infinity flow 11:15-11:45	【定員制 36名】	【映像 定員30名】	ZUMBA 11:15-11:45	nani aloha		ミライクスクール	高木 愛澄	ベビーミライク	
	健康サークル 11:30-12:00	infinity flow 11:30-12:00	ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05	富樫 冴子	Group Power 11:30-12:00	【映像】 Group Fight	NOA	11:15-12:00	アドバンスエアロ 11:20-12:05	キッズクラス 11:00-12:00		11:00-11:45	
	大川 尚人	富樫 <i>冴</i> 子	浅野 智子	【登録制】	松本 裕介	11:30-12:00	【定員制 42名】	木村 淳	高木 愛澄				
			【定員制 60名】	シニア向け健康スクール		【映像 定員30名】		【定員制 40名】	[DEM COZ]	-			
	【定員制 60名】			REBORNS FIT		【映像】	FIT HOP 12:05-12:50	やさしいフリースタイル	【定員制 60名】 やさしいフリースタイル	ミライクスクール	【定員制 36名】		
ŀ	フラダンス	【定員制 30名】	ZUMBA	12:00-13:00	【定員制 42名】	Group Groove 12:15-12:45	NOA	12:20-12:50	12:20-12:50	ジュニアクラス 12:00-13:00	Group Blast	【定員制 10名】	
	12:30-13:15	アドバンスエアロ	12:20-13:05 浅野 智子	山﨑 龍翼	アドバンスエアロ			佐々木 弘美	Junko	12.00 13.00	12:30-13:15	スタジオビギナーズ (VOLTBOX)	
	中里 美和子	12:40-13:25		【定員制 50名】※人数変更	12:45-13:30		【定員制 60名】		【定員制 60名】		上野 友里絵	12:45-13:05 阿久津 瞭	
t	【定員制 60名】	大江 美貴		歌うボイスエクササイズ ライト30	加藤 由美子		フリースタイルNEXT	【登録制】	フリースタイルSTAGE	【定員制 25名】		†	
ŀ		【定員制 30名】	【定員制 40名】	13:15-13:45 ENIWA	【定員制 60名】		13:10-13:55	シニア向け健康スクール	13:05-13:50 Junko	スタジオビギナーズ(TOBIPPA)	【定員制 42名】	【定員制 25名】	
	ZUMBA 13:30-14:15	バーニングエアロ	ボディデザインピラティス	【定員制 50名]※人数変更	エンジョイエアロ	TOBIPPA	佐々木 弘美	REBORNS FIT		版局5//4 13:30-13:45 【定員制 25名】		スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 上野 友里給 13:45-14:00	
	木村 真由美	13:45-14:15 大江 美貴	13:35-14:20 Junko	歌うボイスエクササイズ レギュラー30	13:45-14:15 加藤 由美子	13:45-14:15 阿島 聡美	【定員制 60名】	13:30-14:30	【定員制 60名】	TOBIPPA	Group Fight 13:45-14:30	上野 友里絵 13:45-14:00 【定員制 25名】	
H	【定員制 48名】	【定員制 30名】	30.INO	14:00-14:30 ENIWA	【定員制 48名】	F3m3 863K	エンジョイエアロ 14:10-14:40	大川 尚人	ZUMBA®	14:00-14:30 飯島 あかね	阿久津 瞭	TOBIPPA	
H			【定員制 42名】				14:10-14:40 荒木 美絵子	【定員制 25名】	14:05-14:50 yuriyan	pox.m5 00/1/4d		14:15-14:45 上野 友里絵	
	トラディショナルヨーガ 14:30-15:15	ジャズダンスSTAGE 14:30-15:15	(定員制 42名) Group fight	【映像 定員30名】※プログラム変更	パワーヨーガ 14:30-15:15			TOBIPPA	yuliyali	4	【定員制 36名】	上灯 及里核	-
	金木 洋子	增田 優子	14:45-15:15	【映像】 Group Groove	中波 美穂	エトワールバレエ 14:45-15:30	[定員制 48名]	14:45-15:15	「中島村 40年1		Group Power	1	
-			飯島 あかね	14:45-15:30		14:45-15:30 鈴木 結花	やすらぎヨーガ 15:00-15:45	齋藤 香蓮	【定員制 42名】	キッズ	14:55-15:40		
L		【映像 定員20名】		Industrial Control			15:00-15:45 荒木 美絵子	【映像 定員20名】	Group Fight	バレエスクール リトルクラス	松本 裕介		
	キッズダンス	Group Blast	ミライクスクール	【定員制 25名】 TOBIPPA				【映像】	15:15-16:00 阿久津 瞭	15:00-16:00		†	
	スクール リトルクラス	15:30-16:00	キッズクラス	15:45-16:15				Group Blast 15:30-16:15			【定員制 48名】	【定員制 10名】	
	15:35-16:25		15:30-16:30	飯島 あかね					[定員制 36名]	キッズ	トラディショナルヨーガ	VOLTBOX 16:10-16:3	0
Ħ				【映像 定員30名】					Group Power	バレエスクール	16:00-16:45 宮本 知子	松本 裕介	
J	キッズダンス	キッズ	ミライクスクール	【映像】 Group Centergy		【映像 定員30名】			16:20-17:05	ジュニアクラス 16:00-17:00	_	【定員制 10名】	
	スクール	バレエスクール	キッズクラス	16:30-17:00		【映像】 Group Fight			大川 尚人		【定員制 60名】	VOLTBOX 16:50-17:10	0
	キッズクラス 16:30-17:30	リトルクラス	16:30-17:30	【映像 定員30名】	ミライクスクール	16:45-17:15			【無料登録制】		フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	松本 裕介	_
		16:30-17:30		【映像】 Group Groove	ジュニアクラス				ボディメイクサークル	キッズ	DAISUKE	4	
	キッズダンス	キッズ	== /h¬ h	17:15-14:45	17:00-18:00	【映像 定員30名】		キッズ	17:30-18:00 大川 尚人	バレエスクール			
	スクール	バレエスクール	ミライクスクール ジュニアクラス	【映像 定員30名】		【映像】 Group Groove		空手スクール		育成クラス 17:15-18:15			
	ジュニアクラス 17:30-18:30	ジュニアクラス 17:30-18:30	17:30-18:30	【映像】 Group Fight	>= /p7 p ==	17:45-18:15		D (無級~5級) 17:30-18:30		17113 10113			
Į	17.30-10.30	17.30-10.30		18:00-18:30	ミライクスクール ミライクRUN			17.55-16.50					
		キッズ			18:00-19:00					Table 1 - Art		F	
		バレエスクール						キッズ		【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20	-	【無料登録制】 よさこいサークル	
	【定員 42名】	育成クラス 18:30-19:30					【定員制 42名】※スタジオ変更	空手スクール F (4級以上)		和谷 歩夢		19:00-20:00	
	Group Fight 19:15-19:45	10:30-19:30		【定員制 25名】			バーニングエアロ 19:10-19:40	18:40-19:40		【定員制 10名】		※期間限定サークルとなります。 日程は別途POPをご覧ください。	
	切上 拓也		【定員制 42名】	スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 齋藤 香蓮 19:30-19:45	【定員制 36名】	【女性専用/定員制 15名】	大江 美貴			VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢		用時間は 19:50 まで	
	【定員 42名】	【定員制 25名】※時間、旧当者食更	Group Fight	【定員制 25名】	Group Power	infinity flow	【定員制 42名】			和ロ グタ		間 20:00まで	
Γ	Group Groove	TOBIPPA	19:45-20:30	TOBIPPA 20:00-20:30	19:40-20:25 山﨑 龍翼	19:50-20:20 齋藤 香蓮	アドバンスエアロ	【定員制 40名】			■スタジオWEB予約に ・±L-ススWEB予約制です。スタジオ予約システムにて		
	20:00-20:45	20:00-20:30 阿島 聡美	大川 尚人	20:00-20:30 齋藤 香蓮		原際 智運	20:00-20:45	ZUMBA® 20:15-20:45			** 生の人グWEDF的時間(9、人グラングを担じて ※一部不再に小スプレビ教化 ・レッスン子的公開期間は、21日先の同時別に終了す ・同時子的可能枠数は、ご登録の会員種別によって異		
	坂上 拓也					Telephone 4007	大江 美貴	20:15-20:45 Yuriyan			-同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異 ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。-予約の容要(場所の容要・キャンセル)は、レッスン開		
Ī	【定員制 36名】		【定員制 36名】	【定員制 10名】	【定員制 36名】	【定員制 10名】 スタジオピギナーズ (VOLTBOX)	【定員制 60名】	【女性専用クラス/定員制 15名】	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。	スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。スタジオへの入場的は、ブダンスサム、開始時刻までに、	TABONA.	
Ī	Group Power	【定員制 10名】	Group Blast	VOLT BOX 21:00-21:20 大川 尚人	Group Blast	20:50-21:10 山崎 龍翼	ZUMBA®	TOBIPPA	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。	・娘な休講・受要の場合がございます。その際は、レッスン ご物情にかかしているアドレスへメールにてお知らせいか!	ルこ子的されている情様へ、スタジオ予約システムに Lags	
	21:00-21:30 山﨑 龍翼	VOLT BOX (スタジオビギナース 21:15-21:35 納谷 歩夢	21:00-21:45	21.00-21.20 A/II I0/A	21:00-21:45	【定員制 10名】 VOLT BOX	21:00-21:30 Yuriyan	21:00-21:30 阿久津 瞭			-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 その他ご不明な点がございましたらキャストまでお得ねべ	re. Keu.	
Ī	「中日町 40.61	21:15-21:35 稲谷 歩夢 【定員制 10名】	齋藤 香蓮		齋藤 香蓮	21:25-21:45 山﨑 龍翼		【映像定員30名】		用時間は 21:50 まで		の色は前月と変更点があるクラスです。	_
-	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ	VOLT BOX 21:45-22:05		1		【無料登録制】		【映像】	施設閉館時	間 22:00まで			
	21:50-22:20	粕谷 歩夢						Group Centergy 21:45-22:15	・携帯電話で代行情	報やイベント情報を		の色は初めての方も 安心して ご参加できるクラスです。	
ŀ	伊藤 朝賀					よさこいサークル		21.15 22.15	ご覧頂く場合はこちら				
						22:00-23:00 ※期間限定サークルとなります。						の他は暗暗系(VOLT)プログラムです。 初めての方も安心してご参加いただけます。	
						日程は別途POPをご覧ください。			奥瀬	課題		の色のプロプラムは別途ご入会が	_
									3.4			の色のプロフラムは別述こ人会か 必要な有料クラスです。	
										37.5		の色のプロプラムは入会日から 1年未満の方限定のクラスになります。	_
			マシンジム・プールま	リ用時間は 23:20 ま [・]	不 施設問命	館時間 23:30まで			■ 間域系	<u> </u>	1	1年末週の万限定のクラスになります。	
			177747 1	א טביבב אומוניינונני		Ph4101 53.309 (L. L.		の色のプログラムはご予約せず	

2025年11月

メガロスル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	チェックイン 9:00						
9:00					<u> </u>		9:00			
9:30		【定員 6名】 9:30-10:15			【定員 6名】※時間変更 9:30-10:15	【定員 11名】	9:30			
10:00	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス	マシンピラティス Total Basic45 冨樫 冴子			マシンピラティス Total Basic45 飯島 あかね	9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45	10:00			
10:30	マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子		【定員 11名】※時間変更			mina	10:30			
11:00	【定員 6名】 11:00-11:45		10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック	【定員 11名】	【定員 6名】 11:00-11:45	【定員 11名】	11:00			
11:30	マシンピラティス [定員 15名] Total Basic45 上野 友里絵 11:30-12:00 inifinity flow45		川谷 幸子	11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	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】 富樫 冴子 [studio B]	【定員 6名】		【定員 11名】	【定員 6名】	【定員 10名】	12:00			
12:30	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		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	12:15-12:35 VOLTBOX 阿久津 瞭 【studio B】	12:30			
13:00		冨樫 冴子	【定員 25名】 13:00-13:30	12PA 15901	小見 美幸		13:00			
13:30			TOBIPPA 上野 友里絵 【studio B】		【定員 6名】 13:30-14:15 マシンピラティス (機)		13:30			
14:00					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】 15:15-16:00	15:00			
15:30					【定員 11名】	マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮	15:30			
16:00					16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45	[定員 6名]	16:00			
17:00					岩本 律子	16:30-17:15 マシンピラティス Total Basic45	17:00			
17:30						齋藤 香蓮	17:30			
					【定員 11名】 17:45-18:30					
18:00					ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		18:00			
19:00				【定員 6名】	【定員 11名】		19:00			
19:00	[定員 11名] 19:15-20:00			19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45	19:00-19:45 ホットヨーガ・ベーシック45		19:30			
	ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		【定員 15名】 「完員 6夕」 19:50-20:20	佐藤 真緒	田丸 めぐみ					
20:00	[定員 11名]	【定員 6名】 20:15-21:00	【定員 6名】 19:50-20:20 infinity flow30 齋藤 香蓮 マシンピラティス 【studio B】	【定員 6名】 20:00-20:45 マシンピラティス () () () ()		チェックアウト 20:00	20:00			
20:30	20:30-21:15 【定員 10名】 ホットヨーガ・ 20:45-21:05	マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	Total Basic45 松下 姫夏	Total Basic45 佐藤 真緒			20:30			
21:00	ペーシック45 伊藤 朝賀 VOLTBOX20 粕谷 歩夢 【studio B】	「完昌 6夕」	【定員 6名】	【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA	チェックアウト 21:00		21:00			
21:30		21:30-22:15 マシンピラティス 大川 尚人	21:30-22:15 マシンピラティス Total Basic45	阿久津 瞭 【studio B】	TOBIPPA,VOLTBOXに ご参加の方は、室内用シューズを		21:30			
22:00		NT 姫夏 [studio B] チェックアウ	松下 姫夏		ご用意の上ご参加ください。		22:00			
	マシンピラティスプログラム名			容	-	 				
	Total Basic	**	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧	存 に行い 上半身・下半身の細かな筋肉に ていくプログラム	これ用条件 ・マシンビ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。 ・着用されていなかった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速慮ください					

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	月曜日 火曜日			水曜日 木曜日			土曜日			B	3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ヶ月日	アドバンスクラス 2ヶ月目~12ヶ月目	スタートクラス 1ヶ月日	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				infinity flow							VOLTBOXビギナーズ	10:30
11:00	松下 姫夏				10:45-11:15				11:00-11:30		11:00-11:30	12 : 45-13 : 05	11:00
11:30		11:15-12:00	1		V				持田 瞬也		持田 瞬也		11:30
12:00		松下 姫夏			11:30-12:00 粕谷 歩夢					11:30-12:15 持田 瞬也	TOBIPPAビギナーズ	11:30-12:15 持田 瞬也	12:00
12:30						12:00-12:45 粕谷 歩夢					13:45-14:00		12:30
13:00													13:00
13:30			13:00-13:30 上野 友里絵								13:00-13:30 三上 太陽		13:30
14:00				13:30-14:15 齋藤 香蓮									14:00
14:30							14:00-14:30 粕谷 歩夢		TOBIPPA30 14:00-14:30				14:30
15:00							TOBIPPA30	14:30-15:15 粕谷 歩夢					15:00
							14:45-15:15	1811 22	15:00-15:30 松下 姫夏		15:00-15:30 持田 瞬也		
15:30										15:30-16:15	担当者変更		15:30
16:00										松下姫夏	16:00-16:30 氏川 周哉	担当者変更	16:00
16:30												16:30-17:15	16:30
17:00									17:00-17:30 粕谷 歩夢		VOLTBOX20 16:50-17:10	氏川 周哉	17:00
17:30													17:30
18:00			TOBIPPA15 ビギナーズ										18:00
18:30			19:30-19:45										18:30
19:00	19:00-19:30	19:00-19:45	19:00-19:30				19:00-19:30						19:00
19:30	持田 瞬也	19:00-19:45 粕谷 歩夢	阿久津 瞭	10.20 20.15	19:30-20:00		三上 太陽	10.20 20.15		いちねんサポート スタート			19:30
20:00	20:00-20:30			19:30-20:15 阿久津 瞭	三上 太陽	VOLTBOX		19:30-20:15 三上 太陽		ご入会から1ヶ月目の方ご参加クラ	7.A		20:00
20:30	持田 瞬也				20:30-21:00	ビギナーズ 20:50-21:10				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		20:30
21:00	VOLTBOX		21:00-21:30		三上 太陽		21:00-21:30		■祝日の時間変更				21:00
21:30	ビギナーズ 21:15-21:35		阿久津 瞭			21:00-21:45 三上 太陽	大川 尚人		【平日夜】 19:00~	がある日程は、実施時間が ~/19:30~開始 ⇒	16:00~開始		21:30
22:00	`			21:30-22:15 阿久津 瞭				21:30-22:15 大川 尚人	20 : 00 ² 21 : 00 ²	〜/20:30〜開始 ⇒ 〜開始 ⇒ 18:00〜	17:00~開始 開始		22:00
22:30													22:30
23:00													23:00



