



2025/12月
【暫定版】

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 40名】			【定員制 42名】		【定員制 48名】	ミライクススクール ジュニアクラス 9:00-10:00		ミライクススクール キッズクラス 9:00-10:00	
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	【定員制 36名】 エンジョイステップ 9:35-10:15 松原 恵子	気功 9:30-10:00 得子 弘美	【定員制 36名】 エンジョイステップ 9:45-10:15 城谷 崇仁	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 09:55-10:25 川谷 幸子	アドバンスエアロ 9:30-10:15 木村 淳	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 9:45-10:30 西内 やよい	トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 中波 美穂		【定員制 60名】 エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄	ミライクススクール キッズクラス 10:00-11:00	
10:30		【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】 バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 崇仁	【女性専用/定員制 30名】 infinity flow 10:45-11:15 飯島 あかね	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 10:30-11:00 木村 淳		【定員制 42名】 バーニングエアロ 10:35-11:05 高木 愛澄	ミライクススクール キッズクラス 10:00-11:00	【定員制 42名】 バーニングエアロ 10:45-11:30 高木 愛澄	ミライクススクール キッズクラス 10:00-11:00	
11:00	【定員制 42名】※担当変更 Group Fight 10:40-11:10 飯島あかね	【映像】 Group Groove 10:30-11:00	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子	【女性専用/定員制 30名】 infinity flow 11:15-11:45 斎藤 秀子	【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像 定員30名】 Group Fight 11:30-12:00	【定員制 60名】 ZUMBA 11:15-11:45 NOA	nani aloha 11:15-12:00 木村 淳	【映像 定員42名】 アドバンスエアロ 11:20-12:05 高木 愛澄	ミライクススクール キッズクラス 11:00-12:00		ミライクススクール ベビーミライク 11:00-11:45	
11:30	【無料登録制】※担当変更 健康サクル 11:30-12:00 飯島 あかね	【映像 定員30名】 Group Centrgy 11:30-12:00	【定員制 60名】 ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	【登録制】 infinity flow 11:15-11:45 斎藤 秀子	【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像 定員30名】 Group Fight 11:30-12:00	【定員制 42名】 FIT HOP 12:05-12:50 NOA	【定員制 40名】 やさしいフリースタイル 12:20-12:50 佐々木 弘美	【定員制 60名】 やさしいフリースタイル 12:20-12:50 Junko	ミライクススクール 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		
12:00			【定員制 60名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 松本 裕介	【定員制 42名】	【定員制 25名】※時間変更 TOBIPPA 12:30-13:00 阿島 麗美							
12:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】				【定員制 25名】※プログラム追加 スタジオヒキナース(TOBIPPA) キバト 13:15-13:30	【定員制 60名】	フリースタイルNEXT 13:10-13:55 佐々木 弘美	【登録制】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 13:30-14:30 大川 尚人	フリースタイルSTAGE 13:05-13:50 Junko	【定員制 25名】 スタジオヒキナース(TOBIPPA) 飯島あかね 13:30-13:45	【定員制 42名】※担当変更 スタジオヒキナース(TOBIPPA) 上野 友里絵 13:45-14:00	
13:00			【定員制 40名】	【定員制 50名】 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】 アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【映像 定員30名】※プログラム変更 Group Groove 13:45-14:15	【定員制 60名】	【定員制 60名】			【定員制 25名】 TOBIPPA 14:00-14:30 飯島 あかね	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:15-14:45 上野 友里絵	
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 Junko	【定員制 50名】 歌うボイスエクササイズ レギュラー30 14:00-14:30 ENIWA	【定員制 48名】 パワヨーガ 14:30-15:15 中波 美穂	【定員制 25名】 エトワールバレエ 14:45-15:30 鈴木 結花	【定員制 48名】 やずらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子				【定員制 36名】 Group Power 14:55-15:40 松本 裕介		
14:00	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※プログラム変更 Group Blast 14:35-15:05 上野 友里絵										
14:30	トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	ジャズダンスSTAGE 14:30-15:15 増田 優子											
15:00				【定員制 25名】※担当変更 TOBIPPA 15:20-15:50 上野 友里絵									
15:30		【映像 定員20名】 Group Blast 15:30-16:00	ミライクススクール キッズクラス 15:30-16:30										
16:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25												
16:30				【映像 定員30名】 Group Centrgy 16:30-17:00	【映像 定員30名】 Group Fight 16:45-17:15								
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	ミライクススクール キッズクラス 16:30-17:30										
17:30				【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15								
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	ミライクススクール ジュニアクラス 17:30-18:30	【映像 定員30名】 Group Fight 18:00-18:30									
18:30													
19:00	【定員 42名】 Group Fight 19:15-19:45 坂上 拓也	キッズ バレエスクール 育成クラス 18:30-19:30		【定員制 25名】※時間変更 スタジオヒキナース (TOBIPPA) 斎藤 香蓮 19:35-19:50	【定員制 42名】※時間変更 Group Power 19:45-20:30 大川 尚人	【女性専用/定員制 15名】 infinity flow 20:00-20:30 斎藤 香蓮	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 40名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 稲谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 稲谷 歩夢	【無料登録制】 ボディメイクサクル 18:15-18:45 大川 尚人	
19:30			【定員制 36名】※時間変更 Group Power 19:45-20:30 大川 尚人	【定員制 25名】※時間変更 TOBIPPA 20:05-20:35 斎藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Blast 21:00-21:45 斎藤 香蓮	【定員制 10名】※時間変更 VOLT BOX 21:35-21:55 阿久津 瞭	【定員制 60名】 ZUMBA® 21:00-21:30 Yuriyan	【定員制 30名】 【映像 定員30名】 VOLT BOX 21:35-21:55 阿久津 瞭	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 稲谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 稲谷 歩夢	【無料登録制】 よここいサクル 19:00-20:00 ※期間限定サクルとなります。 日程は別途POPをご覧ください。	
20:00	【定員 42名】※時間変更 Group Groove 20:05-20:50 坂上 拓也	【定員制 10名】※時間変更 VOLT BOX 20:35-20:55 稲谷 歩夢	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 大川 尚人	【定員制 25名】※時間変更 TOBIPPA 20:05-20:35 斎藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Blast 21:00-21:45 斎藤 香蓮	【定員制 10名】※時間変更 VOLT BOX 21:35-21:55 阿久津 瞭	【定員制 60名】 ZUMBA® 21:00-21:30 Yuriyan	【定員制 30名】 【映像 定員30名】 VOLT BOX 21:35-21:55 阿久津 瞭	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 稲谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 稲谷 歩夢	【無料登録制】 よここいサクル 19:00-20:00 ※期間限定サクルとなります。 日程は別途POPをご覧ください。	
20:30													
21:00													
21:30	【定員制 48名】※時間変更 トラディショナルヨーガ 21:45-22:15 伊藤 朝賢	【定員制 25名】※担当変更, 時間変更 TOBIPPA 21:30-22:00 キャスト	【定員制 36名】 Group Blast 21:00-21:45 斎藤 香蓮	【映像 定員30名】※プログラム追加 VOLT BOX 21:35-21:55 阿久津 瞭	【定員制 10名】※時間変更 VOLT BOX 21:35-21:55 阿久津 瞭	【定員制 10名】※時間変更 VOLT BOX 21:35-21:55 阿久津 瞭	【定員制 60名】 ZUMBA® 21:00-21:30 Yuriyan	【定員制 30名】 【映像 定員30名】 VOLT BOX 21:35-21:55 阿久津 瞭	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 稲谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 稲谷 歩夢	【無料登録制】 よここいサクル 19:00-20:00 ※期間限定サクルとなります。 日程は別途POPをご覧ください。	
22:00													
22:30													
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

マシジム・ボール利用時間は 23:20 まで

施設閉館時間 23:30まで

マシジム・ボール利用時間は 21:50 まで
施設閉館時間 22:00まで

・携帯電話で代行情報やイベント情報を
ご覧頂く場合はこちらからご確認頂けます。



の色のフロアは入会日か
1年未満の方限定のクラスとなります。

の色のフロアは入会日か
1年未満の方限定のクラスとなります。

の色のフロアは入会日か
1年未満の方限定のクラスとなります。

の色のフロアは入会日か
1年未満の方限定のクラスとなります。

2025年12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】※担当者変更		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 加藤 さき子	【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】				
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】	11:00
12:00	【定員 6名】						
12:30	12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 6名】				11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	11:30
13:00		12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子					12:00
13:30							12:30
14:00							13:00
14:30							13:30
15:00							14:00
15:30						【定員 6名】	14:30
16:00						15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮	15:00
16:30							15:30
17:00						【定員 6名】	16:00
17:30						16:30-17:15 マシンピラティス Total Basic45 齋藤 香蓮	16:30
18:00							17:00
18:30							17:30
19:00							18:00
19:30	【定員 11名】						18:30
20:00	19:15-20:00 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	【定員 6名】※時間変更	【定員 6名】※時間変更				19:00
20:30		19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	19:15-20:00 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏				19:30
21:00	【定員 11名】		【定員 6名】※時間変更				20:00
21:30	20:30-21:15 ホットヨーガ・ベーシック45 伊藤 朝賀	【定員 5名】	20:00-20:30 infinity flow30 齋藤 香蓮	【定員 6名】		チェックアウト 20 : 00	20:30
22:00		【定員 6名】※時間変更	20:30-21:15 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 佐藤 真緒	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。		21:00
				【定員 10名】	チェックアウト 21 : 00		21:30
				21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 瞭			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 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

Quick Program

10月スケジュール

※10/11（土）修正

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)
11:45	首・肩こりケア 11:45-11:55 	腰痛ケア 11:45-11:55 	猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55 	下半身ケア 11:45-11:55 
12:45	下半身ケア 12:45-12:55 	首・肩こりケア 12:45-12:55 		猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55 
13:45	首・肩こりケア 13:45-13:55 	下半身ケア 13:45-13:55 	首・肩こりケア 13:45-13:55 	腰痛ケア 13:45-13:55 
14:45	猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55 	首・肩こりケア 14:45-14 : 55 	下半身ケア 14:45-14:55 	首・肩こりケア 14:45-14 : 55 
15:45	～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>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。 <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 New ! <u>タイガーテール</u> 全身の疲労回復に！ 血流の増大・関節可動域の拡大 老廃物の除去・筋肉痛の軽減など期待大！			
16:45				
17:45				
21:00	腰痛ケア 21:00-21:10 		下半身ケア 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はストレッチエリアにて実施いたします。

参加人数に応じてご移動をお願いする場合がございます。

また、当日の状況により実施内容が変更となる場合がございます。

予めご了承ください。祝日は休講になります。

※下記の日時は担当者不在のため休講となります。

予めご了承ください。

〈休講日〉

20(月)11:45～/21(火)11:45～

22(水)11:45～/27(月)11:45～

29(水)11:45～

2025.12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								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
12:00						12:00-12:45 粕谷 歩夢				11:45-12:30 持田 瞬也	TOBIPPAビギナーズ 13:45-14:00	11:45-12:30 持田 瞬也	12:00
12:30				GroupBlast30 14:35-15:05					12:30-13:00 松下 姫夏	※時間変更		※時間変更	12:30
13:00			13:00-13:30 齋藤 香蓮			TOBIPPA ビギナーズ 13:15-13:30			※時間変更		13:00-13:30 三上 太陽		13:00
13:30			※担当者変更						TOBIPPA30 14:00-14:30				13:30
14:00				13:45-14:30 齋藤 香蓮			14:00-14:30 粕谷 歩夢						14:00
14:30													14:30
15:00							TOBIPPA30 14:45-15:15		14:45-15:30 粕谷 歩夢		15:00-15:30 持田 瞬也		15:00
15:30									※時間変更				15:30
16:00										15:30-16:15 松下 姫夏			16:00
16:30											16:00-16:30 三上 太陽		16:30
17:00											※担当者変更		17:00
17:30									17:00-17:30 粕谷 歩夢		VOLTBOX20 16:50-17:10	16:45-17:30 三上 太陽	17:30
18:00	VOLTBOX ビギナーズ (女性専用)											※時間,担当者変更	18:00
18:30													18:30
19:00	19:00-19:30 粕谷 歩夢	19:00-19:45 持田 瞬也	19:00-19:30 氏川 周哉	TOBIPPA15 ビギナーズ 19:35-19:50	19:00-19:30 齋藤 香蓮		19:00-19:30 三上 太陽						19:00
19:30	※担当者変更	※担当者変更	※担当者変更		※担当者変更								19:30
20:00	20:00-20:30 持田 瞬也			20:00-20:45 氏川 周哉	infinity flow 20:00-20:30			19:45-20:30 三上 太陽					20:00
20:30				※時間,担当者変更	20:30-21:00 三上 太陽			※時間変更					20:30
21:00			21:00-21:30 大川 尚人			21:15-22:00 三上 太陽	21:00-21:30 大川 尚人						21:00
21:30		※担当者変更	※担当者変更			※時間変更							21:30
22:00				21:45-22:15 大川 尚人	VOLTBOX ビギナーズ 21:05-21:25			21:45-22:30 大川 尚人					22:00
22:30				※時間,担当者変更				※時間変更					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