



2025/12月
【確定版】

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】 アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄	【定員制 40名】 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	【定員制 40名】 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	【定員制 42名】 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	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 中波 美穂	ミライクススクール ジュニアクラス 9:00-10:00	【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 9:00-10:00	9:30	
10:00				【定員制 40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	ミライクススクール キッズクラス 10:00-11:00		10:00		
10:30	【定員制 42名】※担当変更 Group Fight 10:40-11:10 飯島 あかね	【映像 定員30名】 Group Groove 10:30-11:00	【定員制 60名】 ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	【女性専用/定員制 30名】 infinity flow 11:15-11:45 飯島 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	【定員制 40名】 nani aloha 11:15-12:00 木村 淳	【定員制 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	【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 ベビーミライク 11:00-11:45	10:30	
11:00				【登録制】※担当変更	【定員制 36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】 ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	【定員制 25名】※時間変更 TOBIPPA 12:30-13:00 阿島 麗美	【定員制 40名】 やさしいクラススタイル 12:20-12:50 佐々木 弘美	【定員制 60名】 やさしいクラススタイル 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	11:30	
11:30	【無料登録制】※担当変更 健康サークル 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】 ボディデザインピラティス 13:35-14:20 Junko	【登録制】※担当変更	【定員制 50名】 歌カホイスエクササイズ ライト30 13:15-13:45 ENIWA	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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	【定員制 60名】 ZUMBA® 14:05-14:50 yuriyan	【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	【定員制 25名】 スタジオヒキナース(TOBIPPA) 上野 友里絵 13:45-14:00	11:30	
12:00				【定員制 30名】 バーニングエアロ 13:45-14:15 大江 美貴	【定員制 50名】 歌カホイスエクササイズ 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】 イトワールパレエ 14:45-15:30 鈴木 結花	【定員制 48名】 エンジョイエアロ 14:10-14:40 荒木 美絵子	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:45-15:15 斎藤 香蓮	【定員制 42名】 Group Fight 15:15-16:00 阿久津 瞭	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:15-14:45 上野 友里絵	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:15-14:45 上野 友里絵	12:00	
12:30	【定員制 60名】 フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	【定員制 30名】 アドバンスエアロ 12:40-13:25 大江 美貴	【定員制 36名】※プログラム変更 Group Blast 14:35-15:05 上野 友里絵	【定員制 25名】※担当変更	【定員制 25名】 スタジオヒキナース (TOBIPPA) 飯島 秀子 19:35-19:50	【定員制 42名】※担当変更 Group Fight 19:45-20:30 阿久津 瞭	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	12:30
13:00				【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:35-14:20 Junko	【定員制 50名】 歌カホイスエクササイズ 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】 イトワールパレエ 14:45-15:30 鈴木 結花	【定員制 48名】 やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【映像 定員20名】 Group Blast 15:30-16:15	【定員制 42名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 36名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 48名】 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	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介
13:30	【定員制 60名】 ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 30名】 バーニングエアロ 13:45-14:15 大江 美貴	【定員制 36名】※プログラム変更 Group Blast 14:35-15:05 上野 友里絵	【定員制 25名】※担当変更	【定員制 25名】 スタジオヒキナース (TOBIPPA) 飯島 秀子 19:35-19:50	【定員制 42名】※担当変更 Group Fight 19:45-20:30 阿久津 瞭	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	13:30
14:00				【定員制 30名】 バーニングエアロ 13:45-14:15 大江 美貴	【定員制 50名】 歌カホイスエクササイズ 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】 イトワールパレエ 14:45-15:30 鈴木 結花	【定員制 48名】 やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【映像 定員20名】 Group Blast 15:30-16:15	【定員制 42名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 36名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 48名】 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	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介
14:30	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	【定員制 30名】 ジャズダンスSTAGE 14:30-15:15 増田 優子	【定員制 36名】※プログラム変更 Group Blast 14:35-15:05 上野 友里絵	【定員制 25名】※担当変更	【定員制 25名】 スタジオヒキナース (TOBIPPA) 飯島 秀子 19:35-19:50	【定員制 42名】※担当変更 Group Fight 19:45-20:30 阿久津 瞭	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	14:30
15:00				【定員制 30名】 バーニングエアロ 13:45-14:15 大江 美貴	【定員制 50名】 歌カホイスエクササイズ 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】 イトワールパレエ 14:45-15:30 鈴木 結花	【定員制 48名】 やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【映像 定員20名】 Group Blast 15:30-16:15	【定員制 42名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 36名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 48名】 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	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介
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	【映像 定員30名】 Group Centrgy 16:30-17:00	【映像 定員30名】 Group Fight 16:45-17:15	【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【定員制 48名】 やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【映像 定員20名】 Group Blast 15:30-16:15	【定員制 42名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 36名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 48名】 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	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介	15:30
16:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25	【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	【映像 定員30名】 Group Centrgy 16:30-17:00	【映像 定員30名】 Group Fight 16:45-17:15	【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【定員制 48名】 やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【映像 定員20名】 Group Blast 15:30-16:15	【定員制 42名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 36名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 48名】 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	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介	16:00
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	【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15	【定員制 48名】 やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【映像 定員20名】 Group Blast 15:30-16:15	【定員制 42名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 36名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 48名】 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	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介
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 パレエスクール 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	【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15	ミライクススクール ジュニアクラス 17:00-18:00	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	17:00
17:30	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30	キッズ パレエスクール 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	【映像 定員30名】 Group Groove 18:00-18:30	ミライクススクール ミライクRUN 18:00-19:00	【女性専用/定員制 15名】 ※時間変更	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	17:30
18:00				【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15	ミライクススクール ミライクRUN 18:00-19:00	【女性専用/定員制 15名】 ※時間変更	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	18:00
18:30				【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15	ミライクススクール ミライクRUN 18:00-19:00	【女性専用/定員制 15名】 ※時間変更	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	18:30
19:00	【定員 42名】 Group Fight 19:15-19:45 坂上 拓也	【定員制 42名】※時間変更 VOLTBOX 20:00-20:20 粕谷 歩夢	【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 スタジオヒキナース (TOBIPPA) 飯島 秀子 19:35-19:50	【定員制 42名】※時間変更 Group Fight 19:45-20:30 阿久津 瞭	【女性専用/定員制 15名】 ※時間変更	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	19:00
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 スタジオヒキナース (TOBIPPA) 飯島 秀子 19:35-19:50	【定員制 42名】※時間変更 Group Fight 19:45-20:30 阿久津 瞭	【女性専用/定員制 15名】 ※時間変更	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	19:30
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 粕谷 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 スタジオヒキナース (TOBIPPA) 飯島 秀子 19:35-19:50	【定員制 42名】※時間変更 Group Fight 19:45-20:30 阿久津 瞭	【女性専用/定員制 15名】 ※時間変更	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	20:00
20:30			【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 大川 尚人	【定員制 25名】※時間変更 スタジオヒキナース (TOBIPPA) 飯島 秀子 19:35-19:50	【定員制 42名】※時間変更 Group Fight 19:45-20:30 阿久津 瞭	【女性専用/定員制 15名】 ※時間変更	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	20:30
21:00			【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 大川 尚人	【定員制 25名】※時間変更 スタジオヒキナース (TOBIPPA) 飯島 秀子 19:35-19:50	【定員制 42名】※時間変更 Group Fight 19:45-20:30 阿久津 瞭	【女性専用/定員制 15名】 ※時間変更	【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 20:00-20:45 大川 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	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 粕谷 歩夢	【定員制 36名】 Group Blast 21:00-21:45 斎藤 香蓮	【映像 定員30名】※プログラム変更 VOLT BOX 21:35-21:55 阿久津 瞭	【定員制 36名】 Group Blast 21:00-21:45 斎藤 香蓮	【定員制 10名】※担当変更 VOLT BOX 21:00-21:20 阿久津 瞭	【定員制 60名】 ZUMBA® 21:00-21:30 Yuriyan	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	21:30
22:00			【定員制 36名】 Group Blast 21:00-21:45 斎藤 香蓮	【映像 定員30名】※プログラム変更 VOLT BOX 21:35-21:55 阿久津 瞭	【定員制 36名】 Group Blast 21:00-21:45 斎藤 香蓮	【定員制 10名】※担当変更 VOLT BOX 21:00-21:20 阿久津 瞭	【定員制 60名】 ZUMBA® 21:00-21:30 Yuriyan	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 17:00-17:30 DAISUKE	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 粕谷 歩夢	【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 粕谷 歩夢	22:00
22:30			【定員制											

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ください。



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		【定員 11名】			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			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 美雪	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】						12:00
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】		【定員 11名】	【定員 6名】		12:30
13:00		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 美雪		13:00
13:30					【定員 6名】担当者変更		13:30
14:00					13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏		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】※時間変更	【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 6名】※時間変更	19:15-20:00 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	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		19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 15名】 ※時間変更	【定員 6名】		チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30	【定員 11名】	20:00-20:20 VOLTBOX20 船倉 歩夢	20:00-20:30 infinity flow30 齋藤 香蓮	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。		20:30
21:00	20:30-21:15 ホットヨーガ・ ベーシック45 伊藤 朝賀	【studio B】 【定員 5名】 ※時間変更	【定員 6名】※時間変更	【定員 10名】			21:00
21:30		20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	20:30-21:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 瞭	チェックアウト 21 : 00		21:30
22:00				【studio B】			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

2025.12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						TOBIPPA ビギナーズ 13:45-14:00	11:45-12:30 持田 瞬也	11:30
12:00						12:00-12:45 粕谷 歩夢				11:45-12:30 持田 瞬也			12:00
12:30									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	GroupBlast 14:35-15:05		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						TOBIPPA ビギナーズ 13:30-13:45				13:30
14:00				13:45-14:30 齋藤 香蓮									14:00
14:30							14:00-14:30 粕谷 歩夢						14:30
15:00							TOBIPPA 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		VOLTBOX 16:50-17:10	16:45-17:30 三上 太陽	17:30
18:00	VOLTBOX (女性専用) 20:00-20:20		TOBIPPA ビギナーズ 19:35-19:50		infinity flow 20:00-20:30							※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		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								19:45-20:30 三上 太陽					20:00
20:30	20:00-20:30 持田 瞬也			20:00-20:45 氏川 周哉		20:30-21:00 三上 太陽		※時間変更					20:30
21:00				※時間,担当者変更									21:00
21:30			21:00-21:30 大川 尚人			VOLTBOX 21:35-21:55	21:15-22:00 三上 太陽		21:00-21:30 大川 尚人				21:30
22:00			※担当者変更				※時間変更		21:45-22:30 大川 尚人				22:00
22:30				21:45-22:30 大川 尚人									22:30
23:00				※時間,担当者変更					※時間変更				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

Quick Program

12月スケジュール

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、関節を動かしやすくなった方におすすめ。 <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不可または内容を変更す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。

2025

12月 LIVE MOSSA スケジュール

※急な休講・変更がある場合がございます。

実施日	プログラム	キャスト名
12/2(火)	Group Fight	阿久津 瞭
12/9(火)	Group Centergy	橋本 結南
12/16(火)	Group Groove	岡部 紘
12/24(火)	Group Fight	田中 誠

2025年12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	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2																																		
9:00	[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]							[9:00 OPEN]																																												
9:30																																																																		
10:00																																																																		
10:30	アクアダンス 10:05～10:35 近藤 由貴							スマイルアクアダンス 9:40～10:10 岩坂 愛実							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																																																																		
11:30																																																																		
12:00																																																																		
12:30	バクブライ-平泳ぎ/応用 12:05～12:25 宮原							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																																												
13:00	スイムトレーニング 12:30～13:00 鈴木							クロール-背泳ぎ/応用 12:35～12:55 高野							フィンスクール (有料登録制) 12:50～13:50							スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00																																												
13:30	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							フィンスクール (有料登録制) 12:50～13:50							スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00																																												
14:00	1ヵ月 パーソナル 14:00～														パーソナル レッスン 13:30～																																																			
14:30																						REBORNS SCHOOL (有料登録制) 14:00～15:00																																												
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	スイムスクール (有料登録制) 20:30～21:30							選手コース							選手コース							選手コース																																												
21:30								スイムトレーニング 21:00～21:30 後藤							アクアアドバンス30 21:10～21:40 尾形 園							マスターズサークル (有料登録制) 21:00～22:00																																												
22:00	フィンスクール (有料登録制) 21:35～22:35														フィンスイム[実務20名] 21:45～22:05 後藤																																																			
22:30																																																																		
23:00																																																																		
23:30																																																																		
	【プール 23:20 CLOSE】																																	【施設 23:30 CLOSE】																																

【プール 23:20 CLOSE】

【施 設 23:30 CLOSE】

2025年12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									スイムトレーニング 16:00～16:30 篠田									
16:30									フィンスイム(定員20名) 16:35～16:55 篠田									
17:00																		
17:30																		
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																		
20:00	フィンスクール (有料登録制) 20:15～21:15																	
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00	【プール 21:50 CLOSE】 【施 設 22:00 CLOSE】																	

フリー遊泳日
12月10日（水） 12月18日（木）
【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分が過ぎても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。
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 ■ 12月実施日 ■ 12/16.23日 10:00～10:40