

■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、夏季、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															
9:30	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 36名】	【定員制 40名】	エジヨウステップ 9:30-10:00 高木 愛澄	エジヨウステップ 9:30-10:00 得字 弘美	エジヨウステップ 9:45-10:15 城谷 審仁	エジヨウステップ 9:45-10:15 松原 恵子	【定員制 30名】	トライシオナルヨガ 9:30-10:15 木村 淳	トライシオナルヨガ 9:30-10:15 中波 美穂	ミライスクール 9:00-10:00	ミライスクール 9:00-10:00	9:00	
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 雄昭	エジヨウステップ 9:35-10:15 松原 恵子	エジヨウステップ 9:45-10:15 城谷 審仁	【定員制 42名】	トライシオナルヨガ 9:30-10:15 木村 淳	トライシオナルヨガ 9:45-10:30 西内 やよい	【定員制 30名】	トライシオナルヨガ 9:30-10:15 木村 淳	トライシオナルヨガ 9:45-10:30 中波 美穂	ミライスクール 9:00-10:00	ミライスクール 9:00-10:00	9:30		
10:30	【定員制 42名】	【映像 定員30名】	【映像】 Group Groove 10:30-11:00 飯島 あかね	【映像】 Group Groove 10:30-11:00 飯島 あかね	【定員制 60名】	太極拳 10:15-11:00 得字 弘美	バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 審仁	【女性専用】 【定員制 30名】	エジヨウエアロ 10:30-11:00 木村 淳	infinity flow 10:45-11:15 飯島 あかね	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 60名】	10:00	
11:00	Group Fight 10:40-11:10 飯島 あかね	【映像】 Group Groove 10:30-11:00 飯島 あかね	【定員制 60名】	【女性専用】 【定員制 30名】	ZUMBA® 11:15-11:45 富澤 智子	【定員制 36名】	Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像】 Group Groove 11:30-12:00 松本 裕介	ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理	nani aloha 11:15-12:00 木村 淳	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 42名】	10:30	
11:30	【無料登録制】	【映像】 定員30名	【映像】 Group Centry 11:30-12:00 飯島 あかね	【映像】 Group Centry 11:30-12:00 飯島 あかね	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 松本 裕介	【定員制 25名】	TOBIPPA 12:30-13:00 阿部 伸吉	ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 40名】	【定員制 60名】	ミライスクール 11:00-12:00	ミライスクール 11:00-12:00	11:00	
12:00	【映像】 定員30名	【映像】 Group Groove 11:30-12:00 飯島 あかね	【定員制 60名】	【女性専用】 【定員制 30名】	【定員制 60名】	【定員制 42名】	アドバンスエアロ 12:20-12:05 浅野 智子	【映像】 Group Groove 11:30-12:00 松本 裕介	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 42名】	12:00	
12:30	【定員制 60名】	【映像】 Group Groove 11:30-12:00 飯島 あかね	【定員制 30名】	ZUMBA 12:20-13:05 松本 裕介	【定員制 50名】	アドバンスエアロ 12:40-13:25 大江 美貴	【定員制 25名】	TOBIPPA 12:30-13:00 阿部 伸吉	ZUMBA® 12:20-13:50 住吉 真理	【定員制 40名】	【定員制 60名】	ミライスクール 12:00-13:00	ミライスクール 12:00-13:00	12:30	
13:00	フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	アドバンスエアロ 12:40-13:25 大江 美貴	【定員制 60名】	【映像】 Group Groove 13:15-13:45 ENIWA	【定員制 50名】	アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【定員制 25名】	アドバンスエアロ 13:10-13:55 加藤 由美子	【定員制 60名】	【定員制 60名】	【定員制 60名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	13:00	
13:30	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【映像】 Group Groove 13:45-14:15 Junko	【定員制 40名】	【映像】 Group Groove 14:00-14:30 ENIWA	【定員制 50名】	【映像】 Group Groove 13:45-14:15 加藤 由美子	【定員制 60名】	【映像】 Group Groove 13:45-14:15 ENIWA	【定員制 60名】	【定員制 60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	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 30名】	【映像】 Group Groove 13:45-14:15 ENIWA	【定員制 50名】	【映像】 Group Groove 14:00-14:30 ENIWA	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 60名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	14:00
14:30	トライシオナルヨガ 14:30-15:15 金木 洋子	【映像】 Group Blast 14:30-15:05 上野 友里絵	【定員制 48名】	【映像】 Group Blast 14:30-15:05 上野 友里絵	【定員制 25名】	【映像】 Group Blast 14:30-15:15 上野 友里絵	【定員制 50名】	【映像】 Group Blast 14:45-15:30 鈴木 結花	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 48名】	【定員制 42名】	【定員制 36名】	【定員制 36名】	14:30
15:00	【映像】 定員20名】	【映像】 Group Blast 15:30-16:00 上野 友里絵	【定員制 25名】	TOBIPPA 15:20-15:50 上野 友里絵	【映像】 定員30名】	【映像】 Group Blast 15:30-16:30 上野 友里絵	【映像】 Group Blast 15:30-16:30 上野 友里絵	【映像】 Group Blast 15:30-16:15 鈴木 結花	【定員制 42名】	【定員制 48名】	【定員制 48名】	15:00			
15:30	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25	【映像】 Group Blast 15:30-16:00 上野 友里絵	【映像】 定員20名】	ZUMBA 16:30-17:30 木村 真由美	【映像】 Group Centry 16:30-17:00 木村 真由美	【映像】 Group Centry 16:30-17:00 木村 真由美	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	16:00
16:00	【映像】 Group Blast 15:30-16:00 上野 友里絵	【映像】 Group Blast 15:30-16:30 上野 友里絵	【映像】 定員30名】	ZUMBA 16:30-17:30 木村 真由美	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:00-18:00 Daisuke	16:30
16:30	キッズダンス スクール キッズスクール 16:35-17:25														17:00
17:00	キッズダンス スクール キッズスクール 16:30-17:30	キッズ バレエスクール キッズスクール 16:30-17:30	【映像】 Group Centry 16:30-17:00 木村 真由美	【映像】 Group Centry 16:30-17:00 木村 真由美	【映像】 Group Centry 16:30-17:00 木村 真由美	【映像】 Group Centry 16:30-17:00 木村 真由美	【映像】 Group Groove 17:15-17:45 Yuriyan	【映像】 Group Groove 17:15-17:45 Yuriyan	【映像】 Group Groove 17:15-17:45 Yuriyan	【映像】 Group Groove 17:15-17:45 Yuriyan	【映像】 Group Groove 17:15-17:45 Yuriyan	【映像】 Group Groove 17:15-17:45 Yuriyan	【映像】 Group Groove 17:15-17:45 Yuriyan	【映像】 Group Groove 17:15-17:45 Yuriyan	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 バレエスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	ZUMBA 17:30-18:30 木村 真由美	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	17:30
18:00	【映像】 定員30名】	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	ZUMBA 17:30-18:30 木村 真由美	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	【映像】 Group Groove 17:30-18:30 Daisuke	18:00
18:30	【定員制 42名】	【定員制 25名】	【定員制 36名】	【映像】 Group Groove 18:30-19:30 ENIWA	【定員制 25名】	【定員制 42名】	【映像】 Group Groove 18:30-19:30 ENIWA	【定員制 25名】	【定員制 42名】	【定員制 42名】	【定員制 42名】	【定員制 10名】	【定員制 10名】	【定員制 10名】	19:00
19:00	【定員制 42名】	【定員制/女性専用 5名】	【定員制 36名】	【映像】 Group Groove 19:15-19:45 ENIWA	【定員制 25名】	【定員制 42名】	【映像】 Group Groove 19:15-19:45 ENIWA	【定員制 25名】	【定員制 42名】	【定員制 42名】	【定員制 42名】	【定員制 10名】	【定員制 10名】	【定員制 10名】	19:00
19:30	Group Fight 19:15-19:45 坂上 拓也											【定員制 10名】	【定員制 10名】	【定員制 10名】	19:30
20:00	【定員制 42名】	VOLTBOX 20:00-20:20 柏谷 歩夢	【定員制 36名】	Group Power 19:45-20:30 大江 尚人	【定員制 25名】	Group Fight 19:45-20:30 大江 尚人	【定員制 15名】	infinity flow 20:00-20:30 高木 美穂	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 40名】	【定員制 10名】	【定員制 10名】	【定員制 10名】	20:00
20:30	Group Groove 20:05-20:50 坂上 拓也	VOLT BOX 20:05-20:55 柏谷 歩夢	【定員制 10名】	TOBIPPA 20:05-20:35 柏谷 歩夢	【定員制 25名】	Group Fight 19:45-20:30 大江 尚人	【定員制 15名】	infinity flow 20:00-20:45 大江 尚人	【定員制 42名】	ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 40名】	【定員制 40名】	【定員制 10名】	【定員制 10名】	20:30
21:00	【定員制 48名】	TOBIPPA 21:30-22:00 柏谷 歩夢	【定員制 25名】	Group Blast 21:00-21:45 齋藤 香蓮	【定員制 36名】	【映像】 Group Blast 21:00-21:45 齋藤 香蓮	【映像】 Group Blast 21:00-21:45 齋藤 香蓮	【映像】 Group Blast 21:30-22:30 Live MOSSA	21:00						
21:30	トライシオナルヨガ 21:45-22:15 伊藤 朝賀														21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
マシンジム・プール利用時間は 23:20まで							施設閉館時間 23:30まで								
マシンジム・プール利用時間は 23:20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確認頂けます。							マシンジム・プール利用時間は 21:50まで								
・期間限定チケットも販売しています。							施設閉館時間 22:00まで								
・お問い合わせやお問い合わせください。							マシンジム・プール利用時間は 19:50まで								
・施設閉館時間は 20:00まで							施設閉館時間 20:00まで								
・お問い合わせください。							マシンジム・プール利用時間は 19:00まで								
・お問い合わせください。							施設閉館時間 19:00まで								
・お問い合わせください。							マシンジム・プール利用時間は 18:00まで								
・お問い合わせください。							施設閉館時間 18:00まで								
・お問い合わせください。															

2026年1月

# メガロスルフレ草加スケジュール

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	
9:00	チェックイン 9:00						
9:30							9:00
10:00	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 富樫 洋子	【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 富樺 洋子			【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子		9:30
10:30							10:00
11:00	【定員 6名】※プログラム変更 11:00-11:45 マシンピラティス Hip&Legs45 上野 友里絵		【定員 11名】 10:45-11:30 ホットヨガ・ベーシック 川谷 幸子	【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨガ・ベーシック45 西内 やよい	【定員 6名】※プログラム変更 11:00-11:45 マシンピラティス Hip&Legs45 小見 美雪	【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨガ・ベーシック45 mina	10:30
11:30							11:00
12:00	【定員 6名】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 6名】 12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 富樺 洋子		【定員 11名】 12:15-13:00 ホットヨガ・ベーシック45 西内 やよい	【定員 6名】 12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 小見 美雪		11:30
12:30							12:00
13:00							12:30
13:30							13:00
14:00	<i>New!</i> Hip & Legs45						
14:30							14:00
15:00							14:30
16:00							15:00
16:30							15:30
17:00							16:00
17:30							16:30
18:00							17:00
18:30							17:30
19:00	【定員 11名】						18:00
19:30	19:15-20:00 ホットヨガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	【定員 6名】※プログラム変更 19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 6名】 19:15-20:00 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	【定員 15名】 ※時間変更 20:00-20:30 Infinity flow30 齋藤 香蓮	【定員 6名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	【定員 11名】 19:00-19:45 ホットヨガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	19:00
20:00	20:00-20:20 VOLTBOX20 【studio B】 【定員 5名】 ※時間変更						19:30
20:30	【定員 11名】 20:30-21:15 ホットヨガ・ ベーシック45 伊藤 朝賀		【定員 6名】 20:30-21:30 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 6名】 20:30-21:15 マシンピラティス Hip&Legs45 松下 姫夏	【定員 6名】※プログラム変更 20:00-20:45 マシンピラティス Hip&Legs45 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。	20:00
21:00					【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 瞳	チェックアウト 22:00	20:30
21:30					【studio B】		21:00
22:00							21:30
	チェックアウト 23:30						

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』を丁寧に行い 上半身・下半身の繊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遠慮ください
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	

# 2026.1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					
10:00	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 姫夏				infinity flow 10:45-11:15						10:30
11:00					11:30-12:00 柏谷 歩夢						11:00
11:30		11:15-12:00 松下 姫夏						11:00-11:30 持田 瞬也			11:30
12:00								11:45-12:30 持田 瞬也			12:00
12:30								12:30-13:00 松下 姫夏			12:30
13:00					12:00-12:45 柏谷 歩夢						13:00
13:30		13:00-13:30 齋藤 香蓮			TOBIPPA ビギナーズ 13:15-13:30						13:30
14:00						14:00-14:30 柏谷 歩夢					14:00
14:30						TOBIPPA ビギナーズ 14:45-15:15					14:30
15:00							14:45-15:30 柏谷 歩夢				15:00
15:30											15:30
16:00											16:00
16:30											16:30
17:00								15:30-16:15 松下 姫夏			17:00
17:30								16:00-16:30 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						18:00
18:30					infinity flow 20:00-20:30						18:30
19:00	19:00-19:30 柏谷 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								19:45-20:30 三上 太陽			19:30
20:00	20:00-20:30 持田 瞬也			20:00-20:45 氏川 周哉							20:00
20:30					20:30-21:00 三上 太陽						20:30
21:00			21:00-21:30 大川 尚人			21:00-21:30 大川 尚人					21:00
21:30					VOLTBOX 21:35-21:55	21:15-22:00 三上 太陽					21:30
22:00				21:45-22:30 大川 尚人				21:45-22:30 大川 尚人			22:00
22:30											22:30
23:00											23:00

吹き出し内のレッスンは初めての方も  
ご参加しやすいおすすめのスタジオレッスンです!

- VOLTBOX：暗闇でサンドバックにパンチを打ち込むプログラム
- TOBIPPA：暗闇でトランポリンを飛び続けるプログラム
- infinity flow：ヨガとピラティスを組み合わせた女性専用プログラム
- Group Blast：ステップ台を使って音楽に合わせて上り下りするプログラム

 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

## 1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	<p>～今月のプログラム～</p>  <p><u>ストレッチポール</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</p>  <p><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</p>  <p><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した方におすすめ。</p>  <p><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</p> <p><b>New!</b></p>  <p><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！</p>			
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 : ストレッチポールとウェーブリングはストレッチャ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。

## 2026年1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													
9:00	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 OPEN]																															[9:00 OPEN]							
9:30																																						
10:00							スマイルアクアダンス 9:40～10:10 岩原 要美																															
10:30	アクアダンス 10:05～10:35 近藤 純貴												水中運動サークルは 20日・27日(予定) 10:00～10:40に開催いたします						1月の開催日 6日・13日(予定)						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													マスターズサークル (有料登録制) 11:30～12:30						パーソナル レッスン 12:00～						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						パーソナル レッスン 12:00～	
12:00	パクライ-甲泳ぎ／応用 12:05～12:25 岩坂												スイムトレーニング 12:30～13:00 鈴木						パーソナル レッスン 12:30～						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						パーソナル レッスン 13:00～	
12:30													クロール・背泳ぎ／応用 12:35～12:55 窪田						パーソナル レッスン 12:30～																			
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																		スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00						パーソナル レッスン 13:00～	
14:00	1ヶ月 パーソナル 14:00～																																					
14:30																									REBORNS SCHOOL (有料登録制) 14:00～15:00						クロール・仰泳ぎ／入門 14:00～14:20 高野							
15:00																																						
15:30																																						
16:00																																						
16:30																																						
17:00																																						
17:30																																						
18:00																																						
18:30													選手コース												選手コース													
19:00																			選手コース						スイムスクール (有料登録制) 20:00～21:00													
19:30																									選手コース													
20:00													スイムトレーニング 21:00～21:30																									
20:30													スイムスクール (有料登録制) 20:30～21:30																									
21:00	スイムスクール (有料登録制) 20:30～21:30												スイムトレーニング 21:00～21:30												アクアアドバンス30 21:10～21:40 尾形 間													
21:30																			フィンスクール (有料登録制) 21:45～22:05						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																																					
22:30																																						

2026年1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