

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-Sell														
	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		
営業開始 9:00														
9:00	[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]	気功 9:30-10:00 得体 弘美	[定員制 30名]	[定員制 42名]	[定員制 42名]	[定員制 48名]	ミライスクール 空手スクール 8:30-9:30	ミライスクール キッズクラス 9:00-10:00		
	アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 美澄	太極拳 9:30-10:00 山崎 韶祐		エンジョイステップ 9:35-10:15 松原 恵子		エンジョイステップ 9:45-10:15 城谷 審仁	トライビュナルヨガ 09:55-10:25 川原 幸子	トライビュナルヨガ 9:30-10:15 木村 厚	トライビュナルヨガ 9:00-10:00 西内 やよい	[定員制 30名]	[定員制 60名]	[定員制 60名]	[定員制 60名]	
10:00	[映像・定員30名]		[定員制 60名]	太極拳 10:15-11:00 得体 弘美	[定員制 42名]	[女性専用/定員制 30名]	[女性専用/定員制 30名]	[定員制 60名]	[定員制 40名]	ミライスクール キッズクラス 9:00-10:00	ミライスクール キッズクラス 9:00-10:00	ミライスクール キッズクラス 9:00-10:00	ミライスクール キッズクラス 9:00-10:00	
	Group Groove 10:40-11:10 高橋 伸子	Group Groove 10:30-11:00 松原 恵子		エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子	太極拳 10:15-11:00 得体 弘美	バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 審仁	infinity flow 10:45-11:15 船島 あかね	バーニングエアロ 10:30-11:00 木村 厚	バーニングエアロ 10:30-11:00 木村 厚	[定員制 42名]	[定員制 42名]	[定員制 42名]	[定員制 42名]	
10:30	[定員制 42名]※担当者変更	[映像]	[定員制 60名]	エンジョイエアロ 11:10-12:05 浅野 郁子	[定員制 36名]	ZUMBA® 11:20-12:05 松本 裕介	ZUMBA® 11:15-11:45 佐竹 真理	ZUMBA® 11:15-11:45 佐竹 真理	nani aloha 11:15-12:00 木村 厚	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00	
	Group Groove 11:30-12:00 高橋 伸子	Group Centry 11:30-12:00		エンジョイエアロ 11:30-12:00 浅野 郁子	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]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 40名]	[定員制 40名]	[定員制 40名]	[定員制 40名]	[定員制 40名]	
11:00	[無料登録制]※担当者変更	[映像・定員30名]	[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]	TOBIPPA 12:30-13:00 阿久津 瞳	TOBIPPA 12:30-13:00 佐々木 私栄	TOBIPPA 12:30-13:00 佐々木 私栄	[定員制 60名]	[定員制 60名]	[定員制 60名]	[定員制 60名]	[定員制 60名]	
	Group Groove 10:40-11:10 高橋 伸子	Group Groove 10:30-11:00 松原 恵子		アドバンスエアロ 12:30-13:15 中里 美和子	アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	[定員制 50名]	[定員制 50名]	[定員制 50名]	[定員制 48名]	[定員制 48名]	[定員制 48名]	[定員制 48名]	[定員制 48名]	
12:00	[定員制 60名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	歌手ボイスカラオケサウンド30 13:15-13:45 ENWA	[定員制 60名]	アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	[定員制 60名]	[定員制 60名]	[定員制 60名]	[定員制 60名]	[定員制 60名]	
	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	バーニングエアロ 13:40-14:10 大江 美貴		歌手ボイスカラオケサウンド30 13:40-14:10 ENWA	[定員制 60名]	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 13:30-14:30 大川 尚人	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
13:30	[定員制 60名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	歌手ボイスカラオケサウンド30 13:45-14:20 Junko	[定員制 60名]	アドバンスエアロ 13:45-14:20 加藤 由美子	[定員制 50名]	[定員制 50名]	[定員制 50名]	[定員制 50名]	[定員制 50名]	[定員制 50名]	[定員制 50名]	
	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	バーニングエアロ 13:40-14:10 大江 美貴		歌手ボイスカラオケサウンド30 14:00-14:30 ENDWA	[定員制 60名]	アドバンスエアロ 14:30-15:15 中波 美穂	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
14:00	[定員制 48名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	トライビュナルヨガ 14:30-15:15 金木 洋子	[定員制 36名]	トライビュナルヨガ 14:30-15:15 増田 優子	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
	Group Blast 14:30-15:05 上野 友里絵	Group Blast 14:30-15:05 上野 友里絵		トライビュナルヨガ 15:20-15:50 上野 友里絵	[定員制 25名]	トライビュナルヨガ 14:30-15:15 中波 美穂	[定員制 48名]	[定員制 48名]	[定員制 48名]	[定員制 48名]	[定員制 48名]	[定員制 48名]	[定員制 48名]	
14:30	[定員制 25名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール リトルラブ 15:35-16:25	[定員制 25名]	ミライスクール キッズクラス 15:30-16:30	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Blast 15:30-16:00 上野 友里絵	Group Blast 15:30-16:00 上野 友里絵		トライビュナルヨガ 15:30-16:25 高橋 香蓮	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
15:00	[定員制 25名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 16:30-17:30	[定員制 25名]	ミライスクール キッズクラス 16:30-17:30	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Fight 16:30-17:30 中里 美和子	キッズ バレエスクール リトルラブ 16:30-17:30		アドバンスエアロ 16:30-17:30 中里 美和子	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
16:00	[定員制 25名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30	[定員制 25名]	ミライスクール キッズクラス 17:30-18:30	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Fight 17:30-18:30 大川 尚人	キッズ バレエスクール リトルラブ 17:30-18:30		アドバンスエアロ 17:30-18:30 大川 尚人	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
17:00	[定員制 42名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30	[定員制 42名]	ミライスクール キッズクラス 16:30-17:30	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Fight 16:30-17:30 中里 美和子	キッズ バレエスクール リトルラブ 16:30-17:30		アドバンスエアロ 16:30-17:30 中里 美和子	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
17:30	[定員制 42名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30	[定員制 42名]	ミライスクール キッズクラス 17:30-18:30	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Fight 17:30-18:30 大川 尚人	キッズ バレエスクール リトルラブ 17:30-18:30		アドバンスエアロ 17:30-18:30 大川 尚人	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
18:00	[定員制 42名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30	[定員制 42名]	ミライスクール キッズクラス 17:30-18:30	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Fight 17:30-18:30 大川 尚人	キッズ バレエスクール リトルラブ 17:30-18:30		アドバンスエアロ 17:30-18:30 大川 尚人	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
18:30	[定員制 42名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール 育成クラス 18:30-19:30	[定員制 42名]	ミライスクール キッズクラス 18:30-19:30	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	
	Group Fight 18:30-19:30 上野 手歩	キッズ バレエスクール 育成クラス 18:30-19:30		アドバンスエアロ 18:30-19:30 中野 真理	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
19:00	[定員制 42名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール キッズクラス 19:30-20:30	[定員制 42名]	ミライスクール キッズクラス 19:30-20:30	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	
	Group Fight 19:15-19:45 上野 手歩	キッズ バレエスクール キッズクラス 19:30-20:30		アドバンスエアロ 19:30-20:30 中野 真理	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
19:30	[定員制 42名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 20:00-20:50	[定員制 42名]	ミライスクール キッズクラス 20:00-20:50	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	
	Group Groove 20:05-20:50 柏谷 歩夢	キッズ バレエスクール ジュニアクラス 20:00-20:50		アドバンスエアロ 20:00-20:50 柏谷 歩夢	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
20:00	[定員制 42名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 20:30-21:00	[定員制 42名]	ミライスクール キッズクラス 20:30-21:00	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Fight 20:30-21:00 柏谷 歩夢	キッズ バレエスクール リトルラブ 20:30-21:00		アドバンスエアロ 20:30-21:00 柏谷 歩夢	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
21:00	[定員制 42名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 21:00-21:30	[定員制 42名]	ミライスクール キッズクラス 21:00-21:30	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	[女性専用/定員制 15名]	
	Group Blast 21:00-21:30 阿久津 瞳	キッズ バレエスクール リトルラブ 21:00-21:30		アドバンスエアロ 21:00-21:30 阿久津 瞳	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
21:30	[定員制 48名]	[定員制 30名]	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 21:20-21:50	[定員制 48名]	ミライスクール キッズクラス 21:20-21:50	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Blast 21:20-21:50 柏谷 歩夢	キッズ バレエスクール リトルラブ 21:20-21:50		アドバンスエアロ 21:20-21:50 柏谷 歩夢	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
22:00	トライビュナルヨガ 21:45-22:15 伊藤 青賀	キッズダンス スクール ジュニアクラス 22:00-22:30	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 22:00-22:30	[定員制 48名]	ミライスクール キッズクラス 22:00-22:30	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Blast 22:00-22:30 柏谷 歩夢	キッズ バレエスクール リトルラブ 22:00-22:30		アドバンスエアロ 22:00-22:30 柏谷 歩夢	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
22:30	トライビュナルヨガ 21:45-22:15 伊藤 青賀	キッズダンス スクール ジュニアクラス 22:30-23:00	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 22:30-23:00	[定員制 48名]	ミライスクール キッズクラス 22:30-23:00	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Blast 22:30-23:00 柏谷 歩夢	キッズ バレエスクール リトルラブ 22:30-23:00		アドバンスエアロ 22:30-23:00 柏谷 歩夢	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
23:00	トライビュナルヨガ 21:45-22:15 伊藤 青賀	キッズダンス スクール ジュニアクラス 23:00-23:30	[定員制 40名]	キッズダンス スクール ジュニアクラス 23:00-23:30	[定員制 48名]	ミライスクール キッズクラス 23:00-23:30	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	[映像・定員30名]	
	Group Blast 23:00-23:30 柏谷 歩夢	キッズ バレエスクール リトルラブ 23:00-23:30		アドバンスエアロ 23:00-23:30 柏谷 歩夢	[定員制 36名]	[定員制 36名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	[定員制 25名]	
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														
・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。														
マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで														
施設閉館時間 20:00まで														

2026年2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 加藤 さき子			【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 11名】 9:45-10:30 ホットヨガ・ベーシック45 mina	9:30
10:30							10:00
11:00	【定員 6名】 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 Total Basic45 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 11名】 12:15-13:00 マシンピラティス Hip&Legs45 佐藤 真緒	【定員 6名】※プログラム変更 12:15-13:00 マシンピラティス Hip&Legs45 西内 やよい		12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員 11名】 19:15-20:00 ホットヨガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	【定員 6名】 19:30-20:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 15名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤 真緒	【定員 6名】 19:15-20:00 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【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
19:30							19:30
20:00	【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】 20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 15名】 20:00-20:30 Infinity flow30 齋藤 香連	【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】 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
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30						チェックアウト 22:00	21:30
22:00							22:00
	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	

# 2026.2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											10:30
11:00												11:00
11:30		11:15-12:00 松下 姫夏										11:30
12:00												12:00
12:30												12:30
13:00												13:00
13:30												13:30
14:00												14:00
14:30												14:30
15:00												15:00
15:30												15:30
16:00												16:00
16:30												16:30
17:00												17:00
17:30												17:30
18:00	Group Groove 20:05-20:50											18:00
18:30												18:30
19:00	19:00-19:30 柏谷 歩夢	19:00-19:45 持田 瞬也	19:00-19:30 齋藤 香蓮									19:00
19:30												19:30
20:00	20:00-20:30 持田 瞬也											20:00
20:30												20:30
21:00												21:00
21:30												21:30
22:00												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：ヨガとビ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
- Group Groove：様々なダンス要素を取り入れたフィットネスプログラム
- Group Fight：格闘技の動きを音楽にあわせて行うプログラム

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

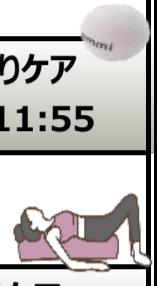
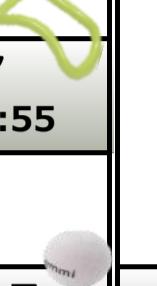
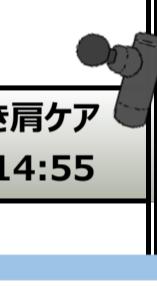
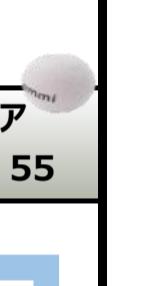
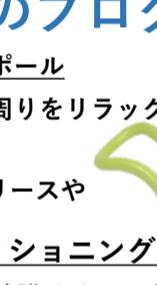
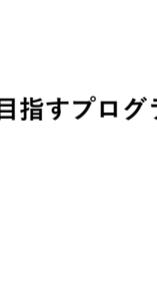
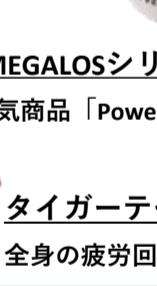
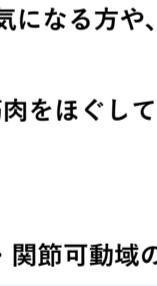
いちねんサポート アドバンスクラス  
ご入会から2ヶ月目の方ご参加クラス

■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】 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

## 2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		下半身ケア 11:45-11:55
				
	下半身ケア 12:45-12:55	首・肩こりケア 12:45-12:55	腰痛ケア 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～



#### ストレッチポール

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

#### ウェーブリング

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



#### コンディショニングボール

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。

#### MTG × MEGALOSシリーズ

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!

#### タイガーテール

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

### <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。