



2026/2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
■休憩日	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											
9:30	【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】	【定員制 30名】	【定員制 42名】	【定員制 30名】	【定員制 48名】	ミライスクール ジュニアクラス 9:00-10:00	キッズ 空手スクール 9:30-9:30	ミライスクール 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	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	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	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	【定員制 42名】 エンジョイエアロ 10:05-11:05 高木 愛澄	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00
10:30	【定員制 42名】※担当者変更 Group Groove 10:40-11:10 高橋 孝子	【映像 定員30名】 【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	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】 アドバンスエアロ 11:15-12:00 木村 淳	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 11:15-12:05 高木 愛澄	ミライスクール キッズクラス 11:00-11:00	【定員制 42名】 バーニングエアロ 10:45-11:30 高木 愛澄	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00
11:00	【定員制 42名】※担当者変更 健康サークル 11:30-12:00 高橋 孝子	【映像 定員30名】 【映像】 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】 ウォーキングサークル 11:15-11:45 飯島 あかね	【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像 定員30名】 【映像】 Group Fight 11:30-12:00	【定員制 60名】 ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理	【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	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00	【無料登録制】※プログラム追加 ランニングサークル 11:45-12:15 阿久津 聡	ミライスクール ベビーミライク 11:00-11:45
12:00	【定員制 60名】	【定員制 30名】	【定員制 60名】	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 25名】	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	ミライスクール ジュニアクラス 12:00-13:00	【定員制 36名】	【定員制 25名】
12:30	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	ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 松本 裕介	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【定員制 25名】 TOBIPPA 12:30-13:00 阿良 聡美	ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 40名】 やさしいワイプスタイル 12:20-12:50 佐々木 弘美	【定員制 60名】 やさしいワイプスタイル 12:20-12:50 Juniko	【定員制 25名】 スタジオキッズ (TOBIPPA) 飯島 あかね 13:30-13:45	【定員制 42名】 Group Blast 12:30-13:15 上野 友里絵	【定員制 25名】 スタジオキッズ (TOBIPPA) 13:45-14:05 上野 友里絵
13:00	【定員制 60名】	【定員制 30名】※時間変更 ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 40名】 ボディスデザインセラティス 13:35-14:20 Juniko	【定員制 50名】 歌うボイスサイズ ライ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 25名】 スタジオキッズ (TOBIPPA) 飯島 あかね 13:15-13:30	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】 フリースタイルSTAGE 13:05-13:50 Juniko	【定員制 25名】 スタジオキッズ (TOBIPPA) 飯島 あかね 13:30-13:45	【定員制 42名】 Group Fight 13:45-14:30 大川 尚人	【定員制 25名】 スタジオキッズ (TOBIPPA) 14:15-14:45 上野 友里絵
14:00	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】	【定員制 40名】	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 48名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 36名】	【定員制 25名】
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	Group Blast 14:35-15:05 上野 友里絵	【定員制 25名】 TOBIPPA 15:20-15:50 上野 友里絵	【定員制 48名】 バーニングエアロ 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 純花	【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】※プログラム追加 【映像】 Group Blast 14:45-15:30	【定員制 42名】 Group Fight 15:15-16:00 阿久津 聡	【定員制 42名】 Group Power 14:55-15:40 松本 裕介	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
15:00	【定員制 25名】※プログラム追加	【定員制 25名】	【定員制 36名】	【定員制 40名】	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 48名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 36名】	【定員制 25名】
15:30	【定員制 25名】※プログラム追加	【定員制 25名】	【定員制 36名】	【定員制 40名】	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 48名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 36名】	【定員制 25名】
16:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25	【定員制 25名】 TOBIPPA 15:30-16:00 齋藤 香蓮	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】 Group Centrgy 16:30-17:00	【定員制 25名】 エトワール/バレエ 14:45-15:30 鈴木 純花	【定員制 25名】 エトワール/バレエ 14:45-15:30 鈴木 純花	【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】※プログラム追加 【映像】 Group Blast 14:45-15:30	【定員制 42名】 Group Fight 15:15-16:00 阿久津 聡	【定員制 42名】 Group Power 14:55-15:40 松本 裕介	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
16:30	【定員制 25名】※プログラム追加	【定員制 25名】	【定員制 36名】	【定員制 40名】	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 48名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 36名】	【定員制 25名】
17:00	キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30	【定員制 25名】 TOBIPPA 16:30-17:00 齋藤 香蓮	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】 Group Groove 17:15-17:45	【定員制 25名】 エトワール/バレエ 14:45-15:30 鈴木 純花	【定員制 25名】 エトワール/バレエ 14:45-15:30 鈴木 純花	【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】※プログラム追加 【映像】 Group Blast 14:45-15:30	【定員制 42名】 Group Fight 15:15-16:00 阿久津 聡	【定員制 42名】 Group Power 14:55-15:40 松本 裕介	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
17:30	【定員制 25名】※プログラム追加	【定員制 25名】	【定員制 36名】	【定員制 40名】	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 48名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 36名】	【定員制 25名】
18:00	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】 TOBIPPA 17:30-18:00 齋藤 香蓮	ミライスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 17:15-17:45	【定員制 25名】 エトワール/バレエ 14:45-15:30 鈴木 純花	【定員制 25名】 エトワール/バレエ 14:45-15:30 鈴木 純花	【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】※プログラム追加 【映像】 Group Blast 14:45-15:30	【定員制 42名】 Group Fight 15:15-16:00 阿久津 聡	【定員制 42名】 Group Power 14:55-15:40 松本 裕介	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
18:30	【定員制 25名】※プログラム追加	【定員制 25名】	【定員制 36名】	【定員制 40名】	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 48名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 42名】	【定員制 36名】	【定員制 25名】
19:00	【定員制 42名】 Group Fight 19:15-19:45 坂上 亜也	【定員制 42名】 Group Fight 19:15-19:45 坂上 亜也	【定員制 42名】 Group Fight 19:15-19:45 坂上 亜也	【定員制 40名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【定員制 48名】 やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	【定員制 25名】 エトワール/バレエ 14:45-15:30 鈴木 純花	【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】※プログラム追加 【映像】 Group Blast 14:45-15:30	【定員制 42名】 Group Fight 15:15-16:00 阿久津 聡	【定員制 42名】 Group Power 14:55-15:40 松本 裕介	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
19:30	【定員 42名】※担当者変更 Group Groove 20:05-20:50 粕谷 歩夢	【映像 定員30名】※プログラム追加 【映像】 Group Groove 20:30-21:00	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【女性専用/定員制 15名】 【女性専用】 Group Power 20:00-20:30 齋藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【定員制 25名】※プログラム追加 VOLTBX 20:05-20:35 齋藤 香蓮	【定員制 42名】※時間変更 アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 30名】※プログラム追加 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 Group Fight 21:00-21:45 阿久津 聡	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
20:00	【定員 42名】※担当者変更 Group Groove 20:05-20:50 粕谷 歩夢	【映像 定員30名】※プログラム追加 【映像】 Group Groove 20:30-21:00	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【女性専用/定員制 15名】 【女性専用】 Group Power 20:00-20:30 齋藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【定員制 25名】※プログラム追加 VOLTBX 20:05-20:35 齋藤 香蓮	【定員制 42名】※時間変更 アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 30名】※プログラム追加 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 Group Fight 21:00-21:45 阿久津 聡	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
20:30	【定員 42名】※担当者変更 Group Groove 20:05-20:50 粕谷 歩夢	【映像 定員30名】※プログラム追加 【映像】 Group Groove 20:30-21:00	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【女性専用/定員制 15名】 【女性専用】 Group Power 20:00-20:30 齋藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【定員制 25名】※プログラム追加 VOLTBX 20:05-20:35 齋藤 香蓮	【定員制 42名】※時間変更 アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 30名】※プログラム追加 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 Group Fight 21:00-21:45 阿久津 聡	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
21:00	【定員 42名】※担当者変更 Group Groove 20:05-20:50 粕谷 歩夢	【映像 定員30名】※プログラム追加 【映像】 Group Groove 20:30-21:00	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【女性専用/定員制 15名】 【女性専用】 Group Power 20:00-20:30 齋藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【定員制 25名】※プログラム追加 VOLTBX 20:05-20:35 齋藤 香蓮	【定員制 42名】※時間変更 アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 30名】※プログラム追加 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 Group Fight 21:00-21:45 阿久津 聡	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
21:30	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 21:45-22:15 伊藤 朝賀	【定員制 25名】※時間変更 TOBIPPA 21:20-21:50 粕谷 歩夢	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【女性専用/定員制 15名】 【女性専用】 Group Power 20:00-20:30 齋藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【定員制 25名】※プログラム追加 VOLTBX 20:05-20:35 齋藤 香蓮	【定員制 42名】※時間変更 アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 30名】※プログラム追加 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 Group Fight 21:00-21:45 阿久津 聡	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
22:00	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 21:45-22:15 伊藤 朝賀	【定員制 25名】※時間変更 TOBIPPA 21:20-21:50 粕谷 歩夢	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【女性専用/定員制 15名】 【女性専用】 Group Power 20:00-20:30 齋藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【定員制 25名】※プログラム追加 VOLTBX 20:05-20:35 齋藤 香蓮	【定員制 42名】※時間変更 アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 30名】※プログラム追加 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 Group Fight 21:00-21:45 阿久津 聡	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
22:30	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 21:45-22:15 伊藤 朝賀	【定員制 25名】※時間変更 TOBIPPA 21:20-21:50 粕谷 歩夢	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【女性専用/定員制 15名】 【女性専用】 Group Power 20:00-20:30 齋藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【定員制 25名】※プログラム追加 VOLTBX 20:05-20:35 齋藤 香蓮	【定員制 42名】※時間変更 アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 30名】※プログラム追加 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 Group Fight 21:00-21:45 阿久津 聡	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
23:00	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 21:45-22:15 伊藤 朝賀	【定員制 25名】※時間変更 TOBIPPA 21:20-21:50 粕谷 歩夢	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【女性専用/定員制 15名】 【女性専用】 Group Power 20:00-20:30 齋藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【定員制 25名】※プログラム追加 VOLTBX 20:05-20:35 齋藤 香蓮	【定員制 42名】※時間変更 アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 30名】※プログラム追加 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 Group Fight 21:00-21:45 阿久津 聡	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介
23:30	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 21:45-22:15 伊藤 朝賀	【定員制 25名】※時間変更 TOBIPPA 21:20-21:50 粕谷 歩夢	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【女性専用/定員制 15名】 【女性専用】 Group Power 20:00-20:30 齋藤 香蓮	【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 阿久津 聡	【定員制 25名】※プログラム追加 VOLTBX 20:05-20:35 齋藤 香蓮	【定員制 42名】※時間変更 アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 30名】※プログラム追加 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 Group Fight 21:00-21:45 阿久津 聡	【定員制 48名】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBX 16:10-16:30 松本 裕介

2026年2月

メガロス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	
	チェックイン 9 : 00						
9:00							9:00
9:30		【定員 6名】			【定員 6名】	【定員 11名】	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	9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	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】				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】※プログラム変更	【定員 11名】	11:00
11:30	11:00-11:45 マシンピラティス Hip & Legs45 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】	【定員 6名】※担当者変更		【定員 11名】	【定員 6名】※プログラム変更		12:00
12:30	12:00-12:45 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 佐藤 真緒		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 Hip&Legs45 小見 美雪		12:30
13:00							13:00
13:30					【定員 6名】		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 Hip&Legs45 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 Hip&Legs45 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】	【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】	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 Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 15名】	【定員 6名】		チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30	【定員 11名】	20:00-20:30 infinity flow30 齋藤 香蓮	【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。		20:30
21:00	20:30-21:15 ホットヨーガ・ ベーシック45 伊藤 朝賀	【定員 6名】	20:30-21:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 5名】			21:00
21:30		20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	21:05-21:35 TOBIPPA 阿久津 聡	【Studio B】 ※プログラム変更	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！ 上半身・下半身の様々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は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				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									12:30-13:00 松下 姫夏				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			TOBIPPA ビギナーズ 13:30-13:45		13:00-13:30 三上 太陽		13:00
13:30													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	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 ・ 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						14:45-15:30 粕谷 歩夢			15:00-15:30 氏川 周哉		15:00	
15:30											※担当者変更		15:30
16:00									15:30-16:15 松下 姫夏		16:00-16:30 三上 太陽		16:00
16:30													16:30
17:00									17:00-17:30 粕谷 歩夢	VOLTBOX 16:50-17:10	16:45-17:30 三上 太陽		17:00
17:30													17:30
18:00	Group Groove 20:05-20:50		infinity flow (女性限定) 20:00-20:30		TOBIPPA ビギナーズ 19:35-19:50								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 齋藤 香蓮 ※担当者変更		19:00-19:30 氏川 周哉 ※担当者変更		19:00-19:30 澤村 める						19:00
19:30													19:30
20:00	20:00-20:30 持田 瞬也			20:00-20:45 氏川 周哉	20:30-21:00 三上 太陽		19:45-20:30 澤村 める ※担当者変更						20:00
20:30													20:30
21:00			21:00-21:30 氏川 周哉 ※担当者変更	TOBIPPA 21:05-21:35	VOLTBOX 21:35-21:55		21:00-21:30 大川 尚人						21:00
21:30						21:15-22:00 三上 太陽							21:30
22:00				21:45-22:30 氏川 周哉 ※担当者変更			Group Fight 21:00-21:45	21:45-22:30 大川 尚人					22:00
22:30													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

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
12:45	 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	<div>~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した方におすすめ。  <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！</div>			
16:45				
17:45				
21:00			 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。