



2026/3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							
9:30	【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	【定員制 60名】	ミライスクール キッズクラス 9:00-10:00
10:00	アドバンシアエアロ 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	トラディショナルヨーガ 09:55-10:25 川谷 幸子	アドバンシアエアロ 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	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00	エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄	【定員制 42名】	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00
10:30	【定員制 42名】	【映像 定員30名】※プログラム変更	【定員制 60名】	太極拳 10:15-11:00 得子 弘美	【定員制 42名】	【女性専用/定員制 30名】	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 42名】	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00	【定員制 42名】	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00
11:00	Group Groove 10:40-11:10 富樫 羽子	【映像】 Group Fight 10:30-11:00	エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子	【無料登録制】	バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 崇仁	infinity flow 10:45-11:15 飯島 あかね	エンジョイエアロ 10:30-11:00 木村 淳	nani aloha 11:15-12:00 木村 淳	アドバンシアエアロ 11:20-12:05 高木 愛澄	ランニングサークル 11:45-12:15 阿久津 瞭	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
11:30	【無料登録制】	【映像 定員30名】	ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	【定員制 60名】	【定員制 36名】	【映像 定員30名】	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 42名】	【定員制 42名】	【定員制 42名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
12:00	健康サークル 11:30-12:00 富樫 羽子	【映像】 Group Centrgy 11:30-12:00		ウォーキングサークル 11:15-11:45 飯島 あかね	【登録制】	Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 42名】	【定員制 42名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
12:30	【定員制 60名】	【定員制 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】	【定員制 30名】※プログラム変更	ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
13:00	フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	アドバンシアエアロ 12:40-13:25 大江 美貴	ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	【定員制 50名】	【定員制 42名】	Group Fight 12:30-13:00 飯島 あかね	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
13:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】	【定員制 40名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
14:00	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 30名】	ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】	【定員制 42名】	【定員制 25名】※時間変更	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
14:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】※時間変更	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
15:00	トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金本 洋子	ジャズダンスSTAGE 14:25-15:10 増田 優子	Group Blast 14:30-15:00 上野 友里絵	【定員制 25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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
15:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】※時間変更	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
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】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
16:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
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】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
17:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
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】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
18:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
19:00	【定員 42名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
19:30	Group Fight 19:15-19:45 坂上 拓也	【定員制 25名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
20:00	【定員 42名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
20:30	Group Groove 20:05-20:50 粕谷 歩夢	【映像 定員20名】※プログラム変更	Group Fight 19:45-20:30 阿久津 瞭	【女性専用/定員制 15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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
21:00	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
21:30	トラディショナルヨーガ 21:35-22:05 伊藤 朝賀	【定員制 25名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
22:00	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
22:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
23:00	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00
23:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】※時間変更	【定員制 50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】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	ミライスクール キッズクラス 12:00-13:00

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

サークルに参加ご希望の方は登録手続きが必要です。
受付時間内にフロントにてお手続きをお願いいたします。

マシジム・プール利用時間は 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確認頂けます。



■スタジオWEB予約について
「予約」ボタンを押すと予約画面が表示されます。スタジオ予約システムにて事前に登録の上、ご参加ください。
※一部予約料（レッスン料）は別途お支払いください。
※レッスン予約は前日午後18時までに、お申し込みの必要があります。お申し込みの人数超過によりキャンセルとなります。
※WEB予約のキャンセルは、レッスン開始前日までです。
※予約の変更（無断キャンセル）は、レッスン開始30日前までです。
※キャンセル料はレッスン料の50%となります。
※スタジオへの入館は、ご自身の責任でお願いします。
※お申し込みの人数超過はご遠慮ください。お申し込みの人数超過によりキャンセルとなります。
※スタジオ予約システムにてお申し込みの人数超過は、お申し込みの人数超過となります。
※お申し込みの人数超過は、お申し込みの人数超過となります。

の色の月間入会費は別途ご入会費
必要な有料サービスです。
の色のスタジオは入会日から
1年未満の間の入会費となります。
の色のスタジオはご予約料
ご参加料となります。

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】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 富樫 冴子			【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】	9:30
10:00	【定員 6名】 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	10:00
10:30			【定員 11名】 10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子				10:30
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】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	【定員 6名】 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 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	11:00
11:30							11:30
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 佐藤 真緒		【定員 11名】 12:15-13:00 ホットヨーガ・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 Hip&Legs45 小見 美雪		12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30					【定員 6名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏		13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00						【定員 6名】 15:15-16:00 マシンピラティス Hip&Legs45 齋藤 香蓮	15:00
15:30							15:30
16:00					【定員 11名】 16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子		16:00
16:30						【定員 6名】 16:30-17:15 マシンピラティス Hip & Legs45 齋藤 香蓮	16:30
17:00							17:00
17:30					【定員 11名】 17:45-18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員 11名】 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】 19:30-20:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【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 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		19:00
19:30							19:30
20:00	【定員 11名】※時間変更 20:20-21:05 ホットヨーガ・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。	チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30			【studio B】 20:30-21:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 5名】 21:00-21:20 VOLTBOX 大川 尚人			20:30
21:00			【定員 10名】 21:05-21:35 TOBIPPA 阿久津 瞭	【studio B】			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・下半身の緩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
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	

2026.3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					11:45-12:30 持田 瞬也	TOBIPPA ビギナーズ 13:45-14:00	11:45-12:30 持田 瞬也	11:30				
12:00						12:00-12:45 粕谷 歩夢							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 持田 瞬也		13:00				
13:30											※担当者変更			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	<div>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アジオリュースンです!</div> <div><ul style="list-style-type: none">・ 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</div>						14:45-15:30 粕谷 歩夢			15:00-15:30 澤村 める			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 澤村 める		16:00			
16:30										※担当者変更				16:30			
17:00												VOLTBOX 16:50-17:10	16:45-17:30 澤村 める	17:00			
17:30							※担当者変更						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		19:00-19:30 氏川 周哉		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				19:45-20:30 澤村 める					20:00				
20:30					20:30-21:00 氏川 周哉								20:30				
21:00			21:00-21:30 氏川 周哉	TOBIPPA 21:05-21:35	※担当者変更		21:00-21:30 大川 尚人						21:00				
21:30					VOLTBOX 21:35-21:55	21:15-22:00 氏川 周哉							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

3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> <p>～今月のプログラム～</p> <p>ストレッチボール 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</p> <p>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</p> <p>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なった方におすすめ。</p> <p>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</p> <p>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！</p> </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。