

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】	太極拳 9:30-10:00 高木 愛澄	【定員制 36名】	気功 9:30-10:00 山崎 雅恵	【定員制 40名】	アバースエアロ 9:30-10:15 木村 淳	【定員制 42名】	【定員制 48名】	マイクスクール 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	9:00				
10:00	アバースエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄	【定員制 42名】	エントヨイテラブ 9:35-10:15 松原 恵子	トライシヨナルヨガ 9:45-10:15 城谷 崇仁	エントヨイテラブ 9:45-10:15 得字 弘美	トライシヨナルヨガ 09:55-10:25 川谷 幸子	アバースエアロ 9:30-10:15 木村 淳	【定員制 30名】	トライシヨナルヨガ 9:30-10:15 中波 美穂	トライシヨナルヨガ 9:45-10:30 西内 やよい	【定員制 60名】	9:30				
10:30	【定員制 42名】	【映像】 Group Groove 10:40-11:10 高橋 洋子	【定員制 60名】	太極拳 10:15-11:00 得字 弘美	【定員制 42名】	バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 崇仁	【定員制 60名】	【女性専用/定員制 30名】	バーニングエアロ 10:30-11:00 木村 淳	エントヨイテラブ 10:30-11:15 飯島 あかね	【定員制 42名】	エントヨイテラブ 10:30-11:15 高木 愛澄	10:00			
11:00	【定員制 42名】	【映像】 Group Fight 10:30-11:00 高橋 洋子	【定員制 60名】	太極拳 10:15-11:00 得字 弘美	【定員制 42名】	バーニングエアロ 11:20-12:05 浅野 智子	【定員制 60名】	【女性専用/定員制 30名】	バーニングエアロ 11:30-12:00 松本 裕介	ZUMBA® 11:15-11:45 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【定員制 40名】	ZUMBA® 11:15-12:00 木村 淳	【定員制 42名】	エントヨイテラブ 10:30-11:15 高木 愛澄	10:30	
11:30	【無料登録制】	【映像】 Group Centry 11:30-12:00 高橋 洋子	【定員制 60名】	ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	【定員制 36名】	【映像】 Group Groove 11:30-12:00 松本 裕介	【定員制 60名】	【映像】 Group Groove 11:30-12:00 松本 裕介	nani aloha 11:15-12:00 木村 淳	【定員制 42名】	アバースエアロ 11:20-12:05 木村 淳	アバースエアロ 11:20-12:00 高木 愛澄	【無料登録制】	エントヨイテラブ 11:45-12:15 阿久津 瞳	11:00	
12:00	【定員制 60名】	【定員制 30名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	【定員制 42名】	【定員制 30名】	【定員制 42名】	ZUMBA® 12:05-12:50 Group Fight 12:30-13:00 佐々木 弘美	【定員制 60名】	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員制 60名】	【定員制 60名】	【定員制 36名】	【定員制 36名】	12:00	
12:30	フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	アバースエアロ 12:40-13:25 大江 美貴	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	【定員制 40名】	【定員制 50名】	アバースエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【定員制 60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】	12:30	
13:00	【定員制 60名】	【定員制 30名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	【定員制 40名】	【定員制 50名】	アバースエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【定員制 60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】	13:00	
13:30	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 30名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 40名】	【定員制 50名】	アバースエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【定員制 60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	
14:00	【定員制 30名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 13:40-14:15 大川 尚人	【定員制 36名】	【定員制 50名】	アバースエアロ 13:45-13:45 ENIWA	【定員制 60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	
14:30	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 13:40-14:15 大川 尚人	【定員制 36名】	【定員制 50名】	アバースエアロ 13:45-14:15 Junko	【定員制 48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】	14:30	
15:00	トライシヨナルヨガ 14:30-15:15 金木 洋子	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 14:25-15:10 増田 優子	【定員制 36名】	【定員制 50名】	アバースエアロ 14:30-15:15 中波 美穂	【定員制 48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 10名】	15:00	
15:30	キッズダンス スクール 15:35-16:25 雷藤 香蓮	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 14:25-15:10 増田 優子	【定員制 30名】	【定員制 50名】	アバースエアロ 14:30-15:15 中波 美穂	【定員制 48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 10名】	15:30	
16:00	【定員制 10名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 15:30-16:00 雷藤 香蓮	【定員制 30名】	【定員制 50名】	アバースエアロ 15:30-16:30 雷藤 香蓮	【定員制 48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 10名】	16:00	
16:30	【定員制 10名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 16:30-17:30 キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30	【映像】 Group Blast 14:30-15:00 上野 友里絵	【映像】 Group Centry 16:30-17:30	【映像】 Group Fight 16:45-17:15	【映像】 Group Groove 17:15-17:45	【映像】 Group Fight 18:00-18:30	【映像】 Group Fight 18:00-19:00	【映像】 Group Fight 18:40-19:40	【映像】 Group Fight 19:45-20:30	【映像】 Group Power 16:20-17:05 大川 尚人	【定員制 42名】	【定員制 42名】	16:30
17:00	VOLTBOK 16:10-16:30 松本 裕介	【定員制 10名】	【定員制 25名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 17:30-18:30 キッズダンス スクール キッズクラス 17:30-18:30	【映像】 Group Fight 16:30-17:30	【映像】 Group Groove 17:30-18:30	【映像】 Group Fight 17:45-18:15	【映像】 Group Fight 18:00-19:00	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 10名】	17:00	
17:30	【定員制 10名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 17:30-18:30 キッズダンス スクール キッズクラス 17:30-18:30	【映像】 Group Fight 16:30-17:30	【映像】 Group Groove 17:30-18:30	【映像】 Group Fight 18:00-19:00	【映像】 Group Fight 18:40-19:40	【定員制 42名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 10名】	17:30	
18:00	【定員制 10名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 18:00-19:00 大川 尚人	【映像】 Group Fight 16:30-17:30	【映像】 Group Groove 17:30-18:30	【映像】 Group Fight 18:00-19:00	【映像】 Group Fight 18:40-19:40	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 10名】	18:00	
18:30	【定員制 10名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 18:00-19:00 大川 尚人	【映像】 Group Fight 16:30-17:30	【映像】 Group Groove 17:30-18:30	【映像】 Group Fight 18:00-19:00	【映像】 Group Fight 18:40-19:40	【定員制 42名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 10名】	18:30	
19:00	【定員制 42名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 18:30-19:30 大川 尚人	【映像】 Group Fight 16:30-17:30	【映像】 Group Groove 17:30-18:30	【映像】 Group Fight 18:00-19:00	【映像】 Group Fight 18:40-19:40	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 10名】	19:00	
19:30	Group Fight 19:15-19:45 坂上 拓也	【定員制 42名】	【定員制 25名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 18:30-19:30 大川 尚人	【映像】 Group Fight 16:30-17:30	【映像】 Group Groove 17:30-18:30	【映像】 Group Fight 18:00-19:00	【映像】 Group Fight 18:40-19:40	【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 10名】	19:30	
20:00	【定員制 42名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 19:45-20:30 阿久津 瞳	【映像】 Group Blast 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Power 20:00-20:30 雷藤 香蓮	【映像】 Group Fight 19:45-20:30	【映像】 Group Power 20:05-20:35 雷藤 香蓮	【定員制 42名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 10名】	20:00	
20:30	Group Groove 20:05-20:50 柏谷 歩夢	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 19:45-20:30 阿久津 瞳	【映像】 Group Blast 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Power 20:00-20:30 雷藤 香蓮	【映像】 Group Fight 19:45-20:30	【映像】 Group Power 20:05-20:35 雷藤 香蓮	【定員制 42名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 10名】	20:30	
21:00	トライシヨナルヨガ 21:35-22:05 伊藤 朝賀	【定員制 48名】	【定員制 25名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 21:00-21:45 柏谷 歩夢	【映像】 Group Blast 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Power 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Fight 21:00-21:45	【映像】 Group Power 21:05-21:45 雷藤 香蓮	【定員制 40名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 10名】	21:00	
21:30	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 21:00-21:45 柏谷 歩夢	【映像】 Group Blast 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Power 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Fight 21:00-21:45	【映像】 Group Power 21:05-21:45 雷藤 香蓮	【定員制 60名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 10名】	21:30	
22:00	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 21:35-22:05 柏谷 歩夢	【映像】 Group Blast 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Power 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Fight 21:00-21:45	【映像】 Group Power 21:35-22:05 柏谷 歩夢	【定員制 40名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 25名】	【定員制 10名】	22:00	
22:30	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 22:00-22:30 柏谷 歩夢	【映像】 Group Blast 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Power 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Fight 21:00-21:45	【映像】 Group Power 22:00-22:30 柏谷 歩夢	【定員制 60名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 10名】	22:30	
23:00	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 22:30-23:00 柏谷 歩夢	【映像】 Group Blast 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Power 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Fight 21:00-21:45	【映像】 Group Power 22:00-23:00 柏谷 歩夢	【定員制 60名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 10名】	23:00	
23:30	【定員制 48名】	【定員制 25名】	【定員制 50名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 ZUMBA 22:30-23:00 柏谷 歩夢	【映像】 Group Blast 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Power 20:15-21:00 雷藤 香蓮	【映像】 Group Fight 21:00-21:45	【映像】 Group Power 22:00-23:00 柏谷 歩夢	【定員制 60名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 30名】	【定員制 10名】	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 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頂けます。																
■スタジオWEB予約について																
・お申込みWEB予約にて、スタジオ料金システムにてご登録の上、ご利用ください。																
・料金システム登録料金は、21:00までの料金となります。料金は1回のみになります。																
・料金システム登録料金は、21:00までの料金となります。料金は1回のみになります。																
・料金システム登録料金は、21:00までの料金となります。料金は1回のみになります。																
・料金システム登録料金は、21:00までの料金となります。料金は1回のみになります。																
・料金システム登録料金は、21:00までの料金となります。料金は1回のみになります。																
・料金システム登録料金は、21:00までの料金となります。料金は1回のみになります。																
・料金システム登録料金は、21:00までの料金となります。料金は1回のみになります。																
・料金システム登録料金は、21:00までの料金となります。料金は1回のみになります。																
・料金システム登録料																

2026年3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		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】 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 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	【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨガ・ベーシック45 mina	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】		【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 佐藤 真緒	【定員 11名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 6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	19:15-20:00 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					19:30	
20:00	【定員 11名】※時間変更	【定員 15名】 20:00-20:30 infinity flow30 齋藤 香蓮					20:00	
20:30	20:20-21:05 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	【studio B】 20:30-21:15 マシンピラティス Hip&Legs45 松下 姫夏	【定員 10名】 21:00-21:35 TOBIPPA 阿久津 輝	【定員 5名】 21:00-21:20 VOLTBOX 大川 尚人 【studio B】	【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							21:00	
21:30							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	

2026.3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~

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	<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>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！</p>			
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。