

■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

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:30). It lists various activities like Zumba, Tai Chi, and group classes with instructor names and class sizes.

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00まで
■スタジオWEB予約について
パークルに参加ご希望の方は登録手続きが必要です。
受付時間内フロントにてお手続きをお願いします。



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						
9:30		【定員 6名】 9:30-10:15 マシンプラティス Total Basic45 富樫 冴子			【定員 6名】 9:30-10:15 マシンプラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 11名】
10:00	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンプラティス Total Basic45 加藤 さき子					9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina
10:30			【定員 11名】 10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子			
11:00	【定員 6名】 11:00-11:45 マシンプラティス 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 マシンプラティス 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
11:30						
12:00	【定員 6名】 12:00-12:45 マシンプラティス Total Basic45 加藤 さき子	【定員 6名】 12:15-13:00 マシンプラティス Total Basic45 佐藤 真緒				
12:30				【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 マシンプラティス Hip&Legs45 小見 美雪	
13:00						
13:30					【定員 6名】 13:30-14:15 マシンプラティス Total Basic45 松下 姫夏	
14:00						
14:30						
15:00						【定員 6名】 15:15-16:00 マシンプラティス Hip&Legs45 齋藤 香蓮
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	
16:30						【定員 6名】 16:30-17:15 マシンプラティス Hip & Legs45 齋藤 香蓮
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	
18:00						
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 マシンプラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 6名】 19:15-20:00 マシンプラティス Total Basic45 松下 姫夏	【定員 6名】 19:00-19:45 マシンプラティス 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	
19:30						
20:00	【定員 11名】※時間変更 20:00-20:30 マシンプラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賢	【定員 15名】 20:00-20:30 infinity flow30 齋藤 香蓮	【定員 6名】 20:30-21:15 マシンプラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 6名】 20:00-20:45 マシンプラティス Hip & Legs45 佐藤 真緒		チェックアウト 20:00
20:30		【定員 6名】 20:45-21:30 マシンプラティス Total Basic45 松下 姫夏			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。	
21:00				【定員 5名】 21:00-21:20 VOLTBOX 大川 尚人		
21:30				【studio B】		チェックアウト 22:00
22:00						
チェックアウト 23:30						

マシンプラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
Total Basic	★★	マシンプラティスの『基本の動き』を丁寧に、上半身・下半身の緩やかな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	・マシンプ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プラティスの安全を考慮し、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												
10:30	10:30-11:00 松下 姫夏				infinity flow 10:45-11:15							
11:00									11:00-11:30 持田 瞬也		11:00-11:30 持田 瞬也	
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
12:00						12:00-12:45 粕谷 歩夢			12:30-13:00 松下 姫夏			
12:30							12:00-12:45 粕谷 歩夢					
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					
13:30									13:30-13:45 粕谷 歩夢		13:00-13:30 持田 瞬也	
14:00				13:45-14:30 齋藤 香蓮								
14:30							14:00-14:30 粕谷 歩夢					
15:00								14:45-15:30 粕谷 歩夢				
15:30										15:30-16:15 松下 姫夏		
16:00											15:00-15:30 澤村 める	
16:30												
17:00												
17:30												
18:00	Group Groove 20:05-20:50											
18:30			infinity flow (女性限定) 20:00-20:30									
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									
19:30												
20:00	20:00-20:30 持田 瞬也											
20:30												
21:00												
21:30			21:00-21:30 氏川 周哉	TOBIPPA 21:05-21:35								
22:00												
22:30												
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アジリティプログラムです!**

- ・ 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

■ 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**

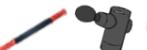
Quick Program

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 style="text-align: center;"> <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した方におすすめ。</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>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！</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。

2026年3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						スクールプール						スクールプール						スクールプール					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]					
9:30																								
10:00																								
10:30	アクアダンス 10:05～10:35 近藤 由貴																							
11:00																								
11:30	パーソナル レッスン 11:30～																							
12:00	バタフライ・平泳ぎ/応用 12:05～12:25 岩瀬																							
12:30	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～																						
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00																							
13:30																								
14:00																								
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30	スイムスクール (有料登録制) 20:30～21:30																							
21:00																								
21:30																								
22:00	フィンスクール (有料登録制) 21:35～22:35																							
22:30																								
23:00																								
23:30	【プール 23:20 CLOSE】						【施設 23:30 CLOSE】						【施設 23:30 CLOSE】											

スマイルアクアダンス
9:40～10:10
岩阪 愛実/土屋亜摘

水中運動サークル
17日・24日
10:00～10:40 (予定)

3月の開催日
3日・10日 (予定)

フィンスイム(定員20名)
11:20～11:40
高野

クロール・背泳ぎ/入門
14:00～14:20
高野

