

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	

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 原	【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~

	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			infinity flow 10:45-11:15									11:30
12:00					11:30-12:00 柏谷 歩夢									12:00
12:30														12:30
13:00					12:00-12:45 柏谷 歩夢									13:00
13:30		13:00-13:30 齋藤 香蓮			TOBIPPA ビギナーズ 13:15-13:30									13:30
14:00						14:00-14:30 柏谷 歩夢								14:00
14:30														14:30
15:00							14:45-15:30 柏谷 歩夢							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		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 柏谷 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		19:45-20:30 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 氏川 周哉								20:00
20:30														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 氏川 周哉		21:15-22:00 氏川 周哉		Group Fight 21:00-21:45 ※担当者変更			21:00
21:30														21:30
22:00				21:45-22:30 氏川 周哉							21:45-22:30 大川 尚人			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

■曜日の時間変更  
カレンダー上で曜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	<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><b>New!</b></p>  <p><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。

## 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						メンバープール						スクールプール						メンバープール						スクールプール						メンバープール																													
9:00	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2																												
9:00	[9:00 OPEN]												[9:00 OPEN]												[9:00 OPEN]																																			
9:30																																																												
10:00													スマイルアクアダンス 9:40～10:10 岩坂 愛美/土屋亜摘																																															
10:30	アクアダンス 10:05～10:35 近藤 貴貴												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）												アクアアドバンス30 10:05～10:35 細井 知子																							
11:00																																																												
11:30	バーソナル レッスン 11:30～																																																											
12:00	バクライー甲泳ぎ/応用 12:05～12:25 岩坂																																																											
12:30	スイムトレーニング 12:30～13:00 鈴木												バーソナル レッスン 12:30～												マスターズサークル (有料登録制) 11:30～12:30												スイムスクール (有料登録制) 11:45～12:45																							
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00												クロール・背泳ぎ/応用 12:35～12:55 窪田												バーソナル レッスン 12:30～												マスターズスクール (有料登録制) 12:00～13:00												バーソナル レッスン 12:30～											
13:30	スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00												スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00												フィンスクール (有料登録制) 12:50～13:50												バーソナル レッスン 13:00～												スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00											
14:00													フィンスクール レーン貸し (有料登録制) 14:00～15:00																								REBORNS SCHOOL (有料登録制) 14:00～15:00												クロール・背泳ぎ/入門 14:00～14:20 高野											
14:30																																																												
15:00																																																												
15:30																																																												
16:00																																																												
16:30																																																												
17:00																																																												
17:30																																																												
18:00																																																												
18:30													選手コース																																															
19:00																									選手コース																																			
19:30													スイムトレーニング 21:00～21:30																																															

## 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／土曜日・日曜日

	土曜日						日曜日						フリー遊泳日	
	スクールプール			メンバーブール			スクールプール			メンバーブール			フリー遊泳日	
9:00	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]						3月 9日（月）	
9:30													19日（木）	
10:00													【フリー遊泳日について】	
10:30													*フリー遊泳日は <span style="background-color: pink;">■</span> のプログラムはお休みになります。	
11:00													<span style="background-color: yellow;">■</span> のプログラムは実施いたします。	
11:30													◎有料レッスン、スクールは実施いたします。	
12:00													◎フリー遊泳日に、普段は実施できないレッスンなど、各種イベントを実施する場合もございます。	
12:30													アクリアプログラム参加時の注意事項・ご案内	
13:00													*同種目で「入門プログラム」と「応用プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。	
13:30													*レッスン開始後5分が過ぎてのレッスンへのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。	
14:00													*体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングスタッフまでお申し出ください。（レッスン前に脈・血圧をご確認ください。）	
14:30													*定員制のプログラムに関しては受付方法が異なります。	
15:00													*パーソナルレッスン（PL）は事前予約制（別料金）となります。	
15:30													*午前中のアクアは、定員65名となります。	
16:00													*プールサイドカウンターの台帳に名前を書き、設置してあるバンドを取り、レッスンにご参加ください。	
16:30													*アクア台帳に名前を書く際は、水着でお越しください。（私服はご遠慮下さい。）	
17:00													施設利用時の注意事項・ご案内	
17:30													*ご案内しておりますコース等は、プール利用状況により変更する場合がございます。 予めご了承ください。	
18:00													パーソナルレッスンのご案内	
18:30													■パーソナルレッスン（30分） 参加費 6,050円（税込） 予約開始 毎月20日（休館日の場合は翌営業日） 受付場所 2階メインフロント、プールサイド（TEL予約不可）	
19:00	マスターズスクール (有料登録制) 19:00～20:00												※お一人様最大2枠まで予約可能です。 ※ご予約のレッスンをすべて終了してから次の予約が可能です。 ※プールエリアでご予約可能となります。 ※予約開始は、毎月20日（休館日の場合は翌営業日）からとなります。	
19:30													プールフリー開放・ファミリー遊泳のご案内	
20:00	フィンスクール (有料登録制) 20:15～21:15												現在、休止させていただいております。	
20:30													水中運動サークルのご案内	
21:00													■参加費は無料です。 ■ご参加の際は、まいMEGAネットからご予約をお願いいたします。 ■水中運動サークル参加にはご登録が必要となります。受付時間内にフロントにてご登録をお願いいたします。 平日 11:00～20:00 土日祝日 10:00～18:00	
21:30													■3月実施日 ■ 17日・24日 10:00～10:40	
22:00	【プール 21:50 CLOSE】 【施設 22:00 CLOSE】													