

2026年3月

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					
	【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】 9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina
【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤 さき子		【定員 11名】 10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子			【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina
【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 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	
				【定員 6名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 松下 姫夏	
					【定員 6名】 15:15-16:00 マシンピラティス Hip&Legs45 齋藤 香蓮
				【定員 11名】 16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	【定員 6名】 16:30-17:15 マシンピラティス Hip & Legs45 齋藤 香蓮
				【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	
【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	
【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】 20:30-21:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下 姫夏	【定員 6名】 20:00-20:45 マシンピラティス Hip & Legs45 佐藤 真緒	【定員 5名】 21:00-21:20 VOLTBOX 大川 尚人
	【定員 10名】 21:05-21:35 TOBIPPA 阿久津 康		【studio B】		
				【studio B】	
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・下半身の細かい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	

2026.3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							
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
12:30									12:30-13:00 松下 姫夏			
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									TOBIPPA ビギナーズ 13:30-13:45		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	<p>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!</p> <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 											
15:30								14:45-15:30 粕谷 歩夢				
16:00										15:30-16:15 松下 姫夏		15:00-15:30 澤村 める
16:30												16:00-16:30 阿久津 瞭
17:00												16:45-17:30 阿久津 瞭
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		19:35-19:50 氏川 周哉			19:00-19:30 澤村 める				
19:30												
20:00	20:00-20:30 持田 瞬也				20:00-20:45 氏川 周哉				19:45-20:30 氏川 周哉			
20:30												
21:00												
21:30			21:00-21:30 氏川 周哉	TOBIPPA 21:05-21:35				21:00-21:30 大川 尚人				
22:00												
22:30				21:45-22:30 氏川 周哉			21:15-22:00 氏川 周哉		Group Fight 21:00-21:45			21:45-22:30 大川 尚人
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 (3/2 訂正版)

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	猫背・巻き肩ケア 11:45-11:55	下半身ケア 11:45-11:55
	下半身ケア 12:45-12:55		腰痛ケア 12:45-12:55	猫背・巻き肩ケア 12:45-12:55
12:45	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
	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
13:45				
14:45				

～今月のプログラム～



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

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



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。



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



タイガーテール **New!**

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！



21:00

首・肩こりケア
21:00-21:10

猫背・巻き肩ケア
21:00-21:10

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。

休講日：3/3(火) 21:00

担当できるスタッフ不在のため、

休講とさせていただきます。

申し訳ございません。

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]																							
9:30																								
10:00																								
10:30																								
11:00																								
11:30																								
12:00																								
12:30																								
13:00																								
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																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30																								
23:00																								
23:30																								

【プール 23:20 CLOSE】

【施設 23:30 CLOSE】

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							
	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				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]							
9:30														
10:00														
10:30														
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
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														
21:00														
21:30														
22:00														

フリー遊泳日

3月 9日 (月)

19日 (木)

【フリー遊泳日について】

- *フリー遊泳日は のプログラムはお休みになります。
- のプログラムは実施いたします。

◎有料レッスン、スクールは実施いたします。
 ◎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がございます。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- *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。
- *レッスン開始後5分が過ぎた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。
- *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。)
- *定員制のプログラムに関しましては受付方法が異なります。
- *パーソナルレッスン (P L) は事前予約制 (別料金) となります。
- *午前中のアクアは、定員65名となります。
- 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。
- *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。)

施設利用時の注意事項・ご案内

*ご案内しておりますコース帯は、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。

パーソナルレッスンのご案内

- 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)

※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。

プールフリー開放・ファミリー遊泳のご案内

現在、休止させていただいております。

水中運動サークルのご案内

- 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

■3月実施日■

17日・24日 10:00～10:40