

Table with 3 columns: 営業時間, 月曜日~木曜日, 土曜日, 日曜日~祝日, 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). Includes class names, instructor names, and room numbers.

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
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ご確認ください。
QR code and color-coded key for gym/locker information.



# 2026.4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 14:30-15:00				TOBIPPA ビギナーズ 13:15-13:30				
13:30									TOBIPPA ビギナーズ 13:30-13:45			
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												
16:00										15:30-16:15 松下 姫夏		
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												
19:30	19:00-19:30 粕谷 歩夢	19:00-19:45 持田 瞬也	19:00-19:30 齋藤 香蓮									
20:00												
20:30	20:00-20:30 持田 瞬也											
21:00												
21:30			21:00-21:30 氏川 周哉	TOBIPPA 21:00-21:30								
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

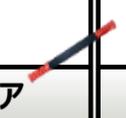
**いちねんサポート アドバンスクラス**  
ご入会から2~12ヶ月目の方ご参加クラス

■ 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

## 4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><b>ストレッチボール</b> 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><b>ウェーブリング</b> 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><b>コンディショニングボール</b> 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><b>MTG×MEGALOSシリーズ</b> 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> <b>タイガーテール</b> 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。