



メガロス草加

～5/2-5/6ゴールデンウィークスケジュール～

MEGALOS SOKA Time Line For Studio , Gym , Re・Self												
	5/2(土)		5/3(日祝)		5/4(月祝)		5/5(火祝)		5/6(水祝)			
	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											9:00
9:30	【有料定員 40名】 朝の巡りを整える陰陽ヨガ60 9:30-10:30 中波 美穂 ※バスタオルをお持ちください。					【定員制 40名】 太極拳 9:30-10:00 山崎 雅昭	【定員制 36名】 エンジョイステップ 9:35-10:15 松原 恵子	【定員制 40名】 氣功 9:30-10:00 得字 弘美	【定員制 36名】 エンジョイステップ 9:45-10:15 城谷 崇仁	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 09:55-10:25 川谷 幸子	9:30	
10:00		【映像 定員30名】				【映像 定員30名】 Group Groove 10:30-11:00	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子	【定員制 40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		10:00	
10:30	【有料定員 40名】 やさしいフリースタイル体幹エクササイズ 10:45-11:15 佐々木 弘美	【映像 定員30名】 Group Groove 10:30-11:00			【有料定員 40名】 エアロ75 10:40-11:25/11:35-12:05 ※2本受講必須 大江 美貴	【映像 定員30名】 Group Groove 10:30-11:00	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子		【定員制 42名】 バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 崇仁		10:30	
11:00							【定員制 60名】 ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	【登録制】	【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像 定員30名】 Group Groove 11:30-12:00	11:00	
11:30	【有料定員 40名】 フリースタイルNEXT Japaneseバージョン 11:30-12:00 佐々木 弘美	【映像 定員30名】 Group Centrgy 11:30-12:00	【有料定員 35名】 Group Power 11:30-12:15 大川尚人&松本裕介			【映像 定員30名】 Group Centrgy 11:30-12:00					11:30	
12:00	【定員制 60名】 やさしいフリースタイル 12:20-12:50 Junko	【映像 定員30名】 Group Fight 12:30-13:00	【有料定員 35名】 Group Blast 12:35-13:20 齋藤香蓮&上野友里絵				【定員制 60名】 フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	【定員制 60名】 ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【定員制 30名】 infinity flow 12:20-12:50 齋藤 香蓮	12:00	
12:30							【定員制 60名】 ZUMBA 12:30-13:15 中里 美和子	【定員制 40名】 歌うボイスエクササイズ ライト30 13:15-13:45 ENIWA	【定員制 50名】 歌うボイスエクササイズ レギュラー30 14:00-14:30 ENIWA	【定員制 25名】 スタジオヒキナース (TOBIPPA) 粕谷 歩夢 13:15-13:30	12:30	
13:00	【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 13:05-13:50 Junko		【定員制 41名】	【定員制 25名】 スタジオヒキナース(TOBIPPA) 上野 友里絵 13:45-14:00	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:15-14:45 上野 友里絵	【定員制 60名】 ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 50名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 60名】 歌うボイスエクササイズ レギュラー30 14:00-14:30 ENIWA	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【定員制 24名】 TOBIPPA 13:45-14:15 上野友里絵&粕谷歩夢	13:00	
13:30								【定員制 40名】 歌うボイスエクササイズ ライト30 13:15-13:45 ENIWA	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【定員制 24名】 TOBIPPA 13:45-14:15 上野友里絵&粕谷歩夢	13:30	
14:00	【有料定員 40名】	【定員制 25名】 スタジオヒキナース(TOBIPPA) 飯島あかね 14:30-14:45	【有料定員 41名】 Group Groove 13:45-14:30 坂上拓也&粕谷歩夢	【定員制 25名】 TOBIPPA 14:15-14:45 上野 友里絵	【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	【定員制 30名】 ジャズダンスSTAGE 14:25-15:10 増田 優子	【定員制 36名】 Group Blast 14:30-15:00 上野 友里絵	【定員制 48名】 TOBIPPA 15:20-15:50 齋藤香蓮&上野友里絵	【定員制 36名】 Group Fight 15:30-16:15 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBOX 14:50-15:10 大川尚人&氏川周哉	14:00	
14:30	【有料定員 40名】 ZUMBA75 14:05-14:50/15:00-15:30 ※2本受講必須 Yuriyan	【定員制 25名】 スタジオヒキナース(TOBIPPA) 飯島あかね 14:30-14:45	【有料定員 41名】 Group Fight 15:00-15:45 坂上拓也&阿久津瞭	【定員制 25名】 TOBIPPA 15:00-15:30 飯島 あかね				【定員制 24名】 TOBIPPA 15:20-15:50 齋藤香蓮&上野友里絵	【定員制 36名】 Group Fight 15:30-16:15 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBOX 15:25-15:45 氏川周哉	14:30	
15:00		【定員制 25名】 TOBIPPA 15:00-15:30 飯島 あかね						【定員制 24名】 TOBIPPA 15:20-15:50 齋藤香蓮&上野友里絵	【定員制 36名】 Group Fight 15:30-16:15 大川 尚人	【定員制 10名】 VOLTBOX 15:25-15:45 氏川周哉	15:00	
15:30	【定員制 42名】	【有料定員 10名】 VOLTBOX30 16:00-16:30 松本裕介&粕谷歩夢		【定員制 10名】 VOLTBOX 16:10-16:30 松本 裕介	【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介	【定員制 36名】 Group Blast 16:20-17:05 齋藤 香蓮		【定員制 15名】 TOBIPPA(女性限定) 16:15-16:45 齋藤 香蓮		【定員制 5名】 VOLTBOX(女性限定) 16:00-16:20 氏川 周哉	15:30	
16:00		【有料定員 10名】 VOLTBOXMaximum45 16:50-17:35 松本裕介&粕谷歩夢		【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介				【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Fight 16:45-17:15	16:00	
16:30	【定員制 42名】 Group Fight 16:00-16:45 飯島あかね	【有料定員 10名】 VOLTBOXMaximum45 16:50-17:35 松本裕介&粕谷歩夢		【定員制 10名】 VOLTBOX 16:50-17:10 松本 裕介				【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		16:30	
17:00								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		17:00	
17:30								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		17:30	
18:00								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		18:00	
18:30								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		18:30	
19:00								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		19:00	
19:30								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		19:30	
20:00								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		20:00	
20:30								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		20:30	
21:00								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		21:00	
21:30								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		21:30	
22:00								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		22:00	
22:30								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		22:30	
23:00								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		23:00	
23:30								【映像 定員30名】 Group Groove 17:15-17:45	【映像 定員30名】 Group Groove 17:45-18:15		23:30	

マシンジム・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