



2026/5月
【暫定版】

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	

MEGALOS SOKA Time Line For Studio, Gym, Re:Self												
時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	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	スタジオB	
9:00	営業開始 9:00											
9:30	[定員制 42名] アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄	[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 得子 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	[定員制 42名] アドバンスエアロ 9:30-10:15 木村 淳	[定員制 30名] トラディショナルヨーガ 9:45-10:30 西内 やよい	[定員制 48名] トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 中波 美穂	キッズ 空手スクール 8:30-9:30	[定員制 60名] エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄	ミライスクール ジュニアクラス 9:00-10:00
10:00	[定員制 42名] Group Groove 10:40-11:10 船谷	[映倫 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 得子 弘美	[定員制 42名] バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 崇仁	[女性専用/定員制 30名] infinity flow 10:45-11:15 船谷	[定員制 60名] エンジョイエアロ 10:30-11:00 木村 淳	[定員制 42名] バーニングエアロ 10:35-11:05 高木 愛澄	[定員制 42名] アドバンスエアロ 11:20-12:05 高木 愛澄	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00	[定員制 42名] バーニングエアロ 10:45-11:30 高木 愛澄	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00
11:00	[定員制 48名] トラディショナルヨーガ 11:30-12:00 船谷	[映倫 定員30名] Group Centrgy 11:30-12:00	[定員制 60名] ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	[無料登録制] ウォンクワークル 11:15-11:45 船谷	[定員制 36名] Group Power 11:30-12:00 松本	[映倫 定員30名] Group Groove 11:30-12:00	[定員制 60名] ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理	[定員制 40名] nani aloha 11:15-12:00 木村 淳	[定員制 42名] アドバンスエアロ 11:20-12:05 高木 愛澄	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00	[定員制 42名] バーニングエアロ 10:45-11:30 高木 愛澄	ミライスクール ベビー・ミライク 11:00-11:45
12:00	[定員制 60名] フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	[定員制 30名] アドバンスエアロ 12:40-13:25 大江 美貴	[定員制 60名] ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 キャスト	[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] Group Fight 12:30-13:00 船谷	[定員制 60名] フリースタイルNEXT 13:10-13:55 佐々木 弘美	[定員制 40名] やさしいフリースタイル 12:20-12:50 Junko	[定員制 60名] フリースタイルSTAGE 13:05-13:50 Junko	ミライスクール ジュニアクラス 12:00-13:00	[定員制 36名] Group Blast 12:30-13:15 上野	[無料登録制] ランニングスクール 12:30-13:00 阿久津
13:00	[定員制 60名] ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	[定員制 30名] バーニングエアロ 13:40-14:10 大江 美貴	[定員制 40名] ボディスイザンビラティス 13:30-14:15 Junko	[定員制 50名] 歌うホイスリクサイズ 13:15-13:45 ENIWA	[定員制 60名] エンジョイエアロ 13:45-14:15 船谷 由美子	[定員制 25名] スタジオキネーズ (TOBIPPA) 船谷 13:15-13:30	[定員制 60名] フリースタイルNEXT 13:10-13:55 佐々木 弘美	[登録制] シニア向け健康スクール REBORNS FIT 13:30-14:30 大川	[定員制 60名] ZUMBA® 14:05-14:50 yuriyan	[定員制 25名] スタジオキネーズ (TOBIPPA) 船谷 13:30-13:45	[定員制 42名]※無償会員登録 Group Fight 13:45-14:30 Mariana	[定員制 25名] スタジオキネーズ (TOBIPPA) 船谷 13:30-13:45
14:00	[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 14:30-15:15 上野	[定員制 50名] 歌うホイスリクサイズ レギュラー30 14:00-14:30 ENIWA	[定員制 48名] パワーカー 14:30-15:15 中波 美穂	[定員制 25名] エトワール(バレエ) 14:45-15:30 鈴木 結花	[定員制 48名] やさらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子	[映倫 定員30名] Group Groove 14:45-15:15	[定員制 42名] Group Fight 15:15-16:00 阿久津	[定員制 25名] TOBIPPA 15:45-16:15	[定員制 60名] Group Power 16:20-17:05 大川	[定員制 36名] トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子
15:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25		ミライスクール キッズクラス 15:30-16:30	[定員制 25名]※無償会員登録 TOBIPPA 15:15-15:45 船谷				[定員制 25名]※フットサル専用 TOBIPPA 15:45-16:15	[定員制 42名] Group Power 16:20-17:05 大川	[定員制 48名] Group Power 16:20-17:05 大川	[定員制 36名] トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	[定員制 10名] VOLTBOX 16:10-16:30 松本
16:00				[映倫 定員30名] Group Centrgy 16:30-17:00								[定員制 10名] VOLTBOX 16:50-17:10 松本
16:30	キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30	キッズ バレエスクール リトルクラス 16:30-17:30	ミライスクール キッズクラス 16:30-17:30	[映倫 定員30名] Group Groove 17:15-17:45	ミライスクール ジュニアクラス 17:00-18:00							
17:00	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30	キッズ バレエスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	ミライスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	[映倫 定員30名] Group Fight 18:00-18:30	ミライスクール ミライRUN 18:00-19:00							
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	[定員 42名] Group Fight 19:15-19:45 坂上	キッズ バレエスクール 育成クラス 19:00-19:30	[定員制 60名] フリースタイルSTAGE 19:00-19:30 DRESUKE				[定員制 42名] バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴	キッズ 空手スクール F (4級以上) 18:40-19:40	[定員制 10名] VOLTBOX 19:00-19:20 船谷	[定員制 10名] VOLTBOX 19:35-19:55 船谷	[定員制 10名] トラディショナルヨーガ 19:00-20:00 松本	[無料登録制] よさこいサークル 19:00-20:00
19:30	[定員 42名] Group Groove 20:05-20:50 船谷	[映倫 定員30名] Group Fight 20:00-20:45	[定員制 42名] Group Fight 19:45-20:30 阿久津	[女性専用/定員制 15名] infinity flow 20:00-20:30 船谷	[定員制 36名] Group Power 19:45-20:30 大川	[定員制 25名] TOBIPPA 20:05-20:35 船谷	[定員制 42名] アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴	[定員制 40名] ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	[定員制 10名] VOLTBOX 19:35-19:55 船谷	[定員制 10名] VOLTBOX 19:35-19:55 船谷	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	[定員制 10名] VOLTBOX 19:35-19:55 船谷
20:00				[女性専用/定員制 15名] TOBIPPA 21:00-21:30 阿久津	[定員制 36名] Group Blast 21:00-21:45 船谷	[定員制 25名] VOLTBOX 21:00-21:20 月川	[定員制 60名] ZUMBA® 21:00-21:30 Yuriyan	[定員制 30名]※無償会員登録 Group Fight 21:00-21:45 大川				
20:30												
21:00	[定員制 48名] トラディショナルヨーガ 21:35-22:05 伊藤 朝賀	[定員制 25名] TOBIPPA 21:20-21:50 船谷	[定員制 36名] Group Blast 21:00-21:45 船谷	[無料登録制] よさこいサークル 22:00-23:00 ※無償会員登録が必須です。 日曜日は別途POPにてご案内。								
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

■スタジオWEB予約について
 ※スタジオWEB予約は、スタジオ予約システムにて事前に予約の上、ご来店ください。
 ※一部予約のみの予約はご利用できません。
 ※レッスン予約は、レッスン予約システムにて事前に予約の上、ご来店ください。
 ※予約のキャンセルは、キャンセル料がかかります。
 ※予約のキャンセルは、キャンセル料がかかります。
 ※予約のキャンセルは、キャンセル料がかかります。

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頂けます。



- 他のフロアは変更がある場合があります。
- 他のフロアは先着順で、空いていない場合はご予約できません。
- 他のフロアは先着順で、空いていない場合はご予約できません。
- 他のフロアは先着順で、空いていない場合はご予約できません。
- 他のフロアは先着順で、空いていない場合はご予約できません。
- 他のフロアは先着順で、空いていない場合はご予約できません。

マシジム・プール利用時間は 23:20まで 施設閉館時間 23:30まで

2026.5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				infinity flow 10:45-11:15																			
11:00									11:00-11:30 持田		11:00-11:30 大川													
11:30		11:15-12:00 松下			11:30-12:00 粕谷						*担当者変更													
12:00						12:00-12:45 粕谷			11:45-12:30 持田		TOBIPPA ビギナーズ 13:45-14:00	11:45-12:30 大川												
12:30												*担当者変更												
13:00			13:00-13:30 飯島	GroupBlast 14:30-15:00		TOBIPPA ビギナーズ 13:15-13:30			13:00-13:30 氏川		13:00-13:30 持田													
13:30			*担当者変更						*担当者、時間変更															
14:00			13:45-14:30 飯島					14:00-14:30 上野																
14:30			*担当者変更					*担当者変更																
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のアダプトプログラムです!</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 																							
15:30																				14:30-15:15 上野		15:00-15:30 澤村		
16:00																				*担当者変更				
16:30																				TOBIPPA 15:45-16:15		15:30-16:15 松下		16:00-16:30 齋藤
17:00																								
17:30																								
18:00	Group Groove 20:05-20:50																							
18:30			infinity flow (女性限定) 20:00-20:30			TOBIPPA ビギナーズ 19:35-19:50																		
19:00	19:00-19:30 粕谷	19:00-19:45 持田	19:00-19:30 齋藤		19:00-19:30 松下			19:00-19:30 澤村																
19:30					*担当者変更																			
20:00	20:00-20:30 持田																							
20:30				20:00-20:45 氏川		19:45-20:30 松下		19:45-20:30 澤村																
21:00						*担当者変更		*担当者変更																
21:30			21:00-21:30 氏川	TOBIPPA 21:00-21:30		21:00-21:30 松下		VOLTBOX 21:00-21:20	21:00-21:30 阿久津															
22:00																								
22:30				21:45-22:30 氏川		VOLTBOX 21:35-21:55		Group Fight 21:00-21:45	21:45-22:30 阿久津															
23:00									*担当者変更															

■ 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

2026年5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						
9:00						
9:30		【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 富程			【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 加藤	【定員 11名】 9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina
10:00	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤					
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	【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】※プログラム、担当者変更 11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic入門クラス 飯島	【定員 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina
11:00	【定員 6名】 11:00-11:45 マシンピラティス Hip & Legs45 上野					
11:30						
12:00	【定員 6名】※プログラム変更 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic入門クラス 加藤	【定員 6名】 12:15-13:00 マシンピラティス Waist45 佐藤		【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】※担当者変更 12:15-13:00 マシンピラティス Hip&Legs45 松下	
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						【定員 6名】 15:15-16:00 マシンピラティス TotalBasic45 佐藤
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 マシンピラティス Waist45 佐藤
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 マシンピラティス Hip & Legs45 松下	【定員 15名】 20:00-20:30 infinity flow30 露藤	【定員 6名】 19:15-20:00 マシンピラティス Total Basic45 伊藤 朝賀	【定員 6名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤	【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】 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	【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津	【定員 6名】 20:30-21:15 マシンピラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賀	【定員 5名】 21:00-21:20 VOLTBOX 尾川	
20:30				【定員 6名】 20:00-20:45 マシンピラティス Waist45 佐藤	TOBIPPA,VOLTBOXに ご参加の方は、室内用シューズを ご用意の上でご参加ください。	チェックアウト 20:00
21:00					チェックアウト 22:00	
21:30						
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 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	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	

Quick Program

5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	猫背・巻き肩ケア 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>ストレッチポール 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>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	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：ストレッチポ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。

担当キャストの状況により、
実施できない場合がございます。
予め、ご了承ください。