

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

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. A QR code is located at the bottom right.

2026.6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					11:45-12:30 持田	TOBIPPA ビギナーズ 13:45-14:00	11:45-12:30 大川
12:00						12:00-12:45 粕谷						
12:30												
13:00			13:00-13:30 飯島	GroupBlast 14:30-15:00					13:00-13:30 氏川		13:00-13:30 持田	
13:30						TOBIPPA ビギナーズ 13:15-13:30						
14:00				13:45-14:30 飯島				14:00-14:30 上野				
14:30									14:30-15:15 上野			
15:00											15:00-15:30 澤村	
15:30												
16:00									TOBIPPA 15:45-16:15			
16:30										15:30-16:15 松下	16:00-16:30 齋藤	
17:00												16:45-17:30 齋藤
17:30											VOLTBOX 16:50-17:10	
18:00	Group Groove 20:05-20:50											
18:30			infinity flow (女性限定) 20:00-20:30									
19:00						TOBIPPA ビギナーズ 19:30-19:45						
19:30	19:00-19:30 粕谷	19:00-19:45 持田	19:00-19:30 大嶋		19:00-19:30 松下			19:00-19:30 大嶋				
20:00												
20:30	20:00-20:30 持田				20:00-20:45 氏川			19:45-20:30 松下		19:45-20:30 大嶋		
21:00												
21:30			21:00-21:30 氏川	TOBIPPA 21:00-21:30		21:00-21:30 松下		VOLTBOX 21:10-21:30	21:00-21:30 澤村			
22:00												
22:30					21:45-22:30 氏川				TOBIPPA (女性限定) 21:00-21:30		21:45-22:30 澤村	
23:00						VOLTBOX 21:45-22:05						

**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

■ 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

	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 マシンプラティス Total Basic45 富樫			【定員 6名】 9:30-10:15 マシンプラティス 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 マシンプラティス 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 6名】※クラス名変更 11:00-11:45 マシンプラティス Total Basic深めるクラス 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 マシンプラティス Hip & Legs45 上野			【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		
11:30						
12:00	【定員 6名】※クラス名変更 12:00-12:45 マシンプラティス Total Basic深めるクラス 加藤	【定員 6名】 12:15-13:00 マシンプラティス Waist45 佐藤			【定員 6名】 12:15-13:00 マシンプラティス Hip&Legs45 松下	
12:30				【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		
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						【定員 6名】 15:15-16:00 マシンプラティス 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 マシンプラティス 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 マシンプラティス Hip & Legs45 松下	【定員 6名】 19:15-20:00 マシンプラティス Total Basic45 伊藤 朝賀	【定員 6名】 19:00-19:45 マシンプラティス 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 15名】 ※担当者変更 20:00-20:30 infinity flow30 大槻		【定員 6名】 20:00-20:45 マシンプラティス Waist45 佐藤		チェックアウト 20:00
20:30	【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 マシンプラティス Total Basic45 松下	【定員 6名】 20:30-21:15 マシンプラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賀	【定員 5名】 ※担当者変更 21:10-21:30 VOLTBOX 氏川	【定員 10名】※曜日変更 21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津	
21:00						
21:30				【studio B】	【studio B】	チェックアウト 22:00
22:00						
チェックアウト 23:30						

マシンプラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
Total Basic	★★	マシンプラティスの「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	・マシンプ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プラティスの安全を考慮し、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	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	

Quick Program

6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なった方におすすめ。</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。

【暫定版】2026年6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		スクールプール						メンバープール																																	
	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】																【9:00 OPEN】															
9:30																																																																
10:00									スマイルアクアダンス 9:40～10:10																アクアアドバンス30 10:05～10:35 細井 知子																																							
10:30	アクアダンス 10:05～10:35																アクアアドバンス30 10:05～10:35 Tommy.																																															
11:00																	アクアシェイプ30 10:45～11:15 Tommy.																																															
11:30	ベビースクール 11:00～12:00																								ベビースクール 11:00～12:00																																							
12:00									マスターズサークル (有料登録制) 11:30～12:30																																																							
12:30	クロール・背泳ぎ/応用 12:05～12:25																スイムスクール (有料登録制) 12:00～13:00																																															
13:00	スイムトレーニング 12:30～13:00																								マスターズスクール (有料登録制) 12:00～13:00																																							
13:30																																																																
14:00																																																																
14:30									フィンスクール レーン貸し (有料登録制) 14:00～15:00								保育園 14:00～15:00								バタフライ・平泳ぎ/入門 14:00～14:20																																							
15:00	保育園 14:30～15:30																								幼稚園 14:30～15:30																																							
15:30																																																																
16:00	<キッズスクール> キッズ								<キッズスクール> キッズ								<キッズスクール> キッズ								<キッズスクール> キッズ																																							
16:30																																																																
17:00	<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1								<キッズスクール> ジュニア1																																							
17:30																																																																
18:00	<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2								<キッズスクール> ジュニア2																																							
18:30																																																																
19:00	<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3								<キッズスクール> ジュニア3																																							
19:30																																																																
20:00									選手コース								選手コース								選手コース																																							
20:30																																																																
21:00	スイムスクール (有料登録制) 20:30～21:30																																																															
21:30									スイムトレーニング 21:00～21:30																アクアアドバンス30 21:10～21:40 尾形 蘭																																							
22:00																																																																
22:30	フィンスクール (有料登録制) 21:30～22:30																																																															
23:00																																																																
23:30	【プール 23:20 CLOSE】																【施設 23:30 CLOSE】																																															

【暫定版】2026年6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
9:00	[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]					
9:30	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア2					
10:00	<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> ジュニア1					
10:30												
11:00	ベビースクール 10:30～12:00						<キッズスクール> キッズ					
11:30												
12:00							<キッズスクール> キッズ					
12:30												
13:00	<キッズスクール> キッズ						<キッズスクール> ジュニア1					
13:30												
14:00	<キッズスクール> ジュニア1						<キッズスクール> ジュニア1					
14:30												
15:00	<キッズスクール> ジュニア2											
15:30												
16:00	<キッズスクール> ジュニア2						スイムトレーニング 16:00～16:30					
16:30							フィンスイム[定員20名] 16:35～16:55					
17:00	<キッズスクール> ジュニア3											
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	マスターズスクール (有料登録制) 19:00～20:00											
19:30												
20:00	フィンスクール (有料登録制) 20:00～21:00											
20:30												
21:00												
21:30												
22:00	【プール 21:50 CLOSE】 【施設 22:00 CLOSE】											

フリー遊泳日

決定次第お知らせいたします。

【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分が過ぎてもレッスン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(PL)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。