

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 participant limits.

マシジム・プール利用時間に関する案内。施設閉館時間 20:00まで。マシジムWEB予約について。マシジム・プール予約の申し込み方法。マシジム・プールの利用料。マシジム・プールの予約キャンセル料。マシジム・プールの予約変更料。マシジム・プールの予約キャンセル料。マシジム・プールの予約変更料。



# 2026.7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 稲谷					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 稲谷					
12:30												
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												
14:00				13:45-14:30 飯島					14:00-14:30 上野			
14:30												
15:00								14:30-15:15 上野				
15:30									TOBIPPA 15:45-16:15		15:00-15:30 澤村	
16:00										15:30-16:15 松下		
16:30											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				TOBIPPA ビギナーズ 19:30-19:45					
19:00		担当者変更										
19:30	19:00-19:30 稲谷	19:00-19:45 大嶋	19:00-19:30 大嶋				19:00-19:30 松下		19:00-19:30 大嶋			
20:00								時間変更				
20:30	20:00-20:30 持田								19:50-20:35 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												
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**

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		<b>【定員 6名】※プログラム、担当者変更</b>			<b>【定員 6名】</b>	<b>【定員 11名】</b>
10:00	<b>【定員 6名】</b> 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤	9:30-10:15 マシンピラティス Hip & Legs45 上野			9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 加藤	9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina
10:30			<b>【定員 11名】</b>			
11:00	<b>【定員 6名】</b> 11:00-11:45 マシンピラティス Hip & Legs45 上野		10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子	<b>【定員 11名】</b>	<b>【定員 6名】</b>	<b>【定員 11名】</b>
11:30				11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 飯島	11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina
12:00	<b>【定員 6名】</b> 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 加藤	<b>【定員 6名】</b>			<b>【定員 6名】</b>	
12:30		12:15-13:00 マシンピラティス Waist45 佐藤		<b>【定員 11名】</b>	<b>【定員 6名】</b>	
13:00				12:15-13:00 ホットヨーガ・ベーシック45 西内 やよい	12:15-13:00 マシンピラティス Hip&Legs45 松下	
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						<b>【定員 6名】</b>
15:30						15:15-16:00 マシンピラティス TotalBasic45 佐藤
16:00					<b>【定員 11名】</b>	
16:30					16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	<b>【定員 6名】</b>
17:00						16:30-17:15 マシンピラティス Waist45 佐藤
17:30					<b>【定員 11名】</b>	
18:00					17:45-18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	
18:30						
19:00	<b>【定員 11名】</b>		<b>【定員 6名】※時間変更</b>	<b>【定員 6名】</b>	<b>【定員 11名】</b>	
19:30	19:15-20:00 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	<b>【定員 6名】</b> 19:30-20:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下	19:10-19:55 マシンピラティス Total Basic45 伊藤 朝賀	19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 佐藤	19:00-19:45 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ	
20:00		<b>【定員 15名】</b> 20:00-20:30 infinity flow30 大槻		<b>【定員 6名】</b>		<b>チェックアウト 20:00</b>
20:30	<b>【定員 11名】</b> 20:20-21:05 ホットヨーガ・ベーシック45 伊藤 朝賀	<b>【定員 6名】</b> 20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 松下	<b>【定員 6名】</b> ※時間変更 20:25-21:10 マシンピラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賀	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 ご用意の上ご参加ください。	
21:00			<b>【定員 5名】</b> 21:10-21:30 VOLTBOX EJ川	<b>【定員 10名】</b>		
21:30			[studio B]	21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津	<b>チェックアウト 22:00</b>	
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・下半身の様々な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。(5本指滑り止め付き靴下推奨) ※着用されていない場合は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

## 7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	<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、関節を動かしやすい方におすすめ。</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>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>			
16:45	<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>			
17:45	<p><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>			
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。

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