

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													10:00
10:30	10:30-11:00 松下				infinity flow 10:45-11:15								10:30
11:00									11:00-11:30 持田		11:00-11:30 大川		11:00
11:30		11:15-12:00 松下			11:30-12:00 粕谷								11:30
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		12:00
12:30													下半期 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			13:00
13:30													13:30
14:00				13:45-14:30 飯島			14:00-14:30 上野						14:00
14:30													14:30
15:00							14:30-15:15 上野				15:00-15:30 澤村		15:00
15:30								TOBIPPA 15:45-16:15		15:30-16:15 松下			15:30
16:00											16:00-16:30 齋藤		16:00
16:30													16:30
17:00									17:00-17:30 粕谷	VOLTBOX 16:50-17:10	16:45-17:30 齋藤		17:00
17:30													17:30
18:00	Group Groove 20:05-20:50					TOBIPPA ビギナーズ 19:30-19:45							18:00
18:30			infinity flow (女性限定) 20:00-20:30										18:30
19:00	19:00-19:30 粕谷	担当者変更 19:00-19:45 大嶋	19:00-19:30 大嶋		19:00-19:30 松下		19:00-19:30 大嶋						19:00
19:30						時間変更 19:50-20:35 松下		19:45-20:30 大嶋					19:30
20:00	20:00-20:30 持田			20:00-20:45 氏川									20:00
20:30													20:30
21:00			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						21:00
21:30													21:30
22:00				21:45-22:30 氏川			TOBIPPA (女性限定) 21:00-21:30	21:45-22:30 澤村					22:00
22:30													22:30
23:00													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スタジオレッスンです!

- ・ VOLTBOX : 暗間でサンドバックにパンチを打ち込むプログラム
- ・ TOBIPPA : 暗間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

2026年7月

メガロスフレ草加スケジュール

MEGALOS_Reflet

	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							9:00
9:30		【定員 6名】※プログラム、担当者変更			【定員 6名】		9:30
10:00	【定員 6名】	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	【定員 11名】	10:00
10:30	10:00-10:45 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
11:00	【定員 6名】		【定員 11名】	【定員 11名】	【定員 6名】	【定員 11名】	11:00
11:30	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	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	11:30
12:00	【定員 6名】						12:00
12:30	12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 加藤	【定員 6名】		【定員 11名】	【定員 6名】		12:30
13:00		12:15-13:00 マシンピラティス Waist45 佐藤		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		13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30						【定員 6名】	15:30
16:00						15:15-16:00 マシンピラティス TotalBasic45 佐藤	16:00
16:30					【定員 11名】		16:30
17:00					16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	【定員 6名】	17:00
17:30						16:30-17:15 マシンピラティス Waist45 佐藤	17:30
18:00					【定員 11名】		18:00
18:30					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			【定員 6名】※時間変更	【定員 6名】	【定員 11名】		19:00
19:30	【定員 11名】	【定員 6名】	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		19:30
20:00		19:30-20:15 マシンピラティス Hip & Legs45 松下	【定員 15名】	【定員 6名】			20:00
20:30	【定員 11名】	20:00-20:30 infinity flow30 大嶋	【定員 6名】 ※時間変更	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	20:30
21:00	20:20-21:05 ホットヨーガ・ ベーシック45 伊藤 朝賀	【定員 6名】	20:25-21:10 マシンピラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賀	【定員 10名】			21:00
21:30		20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 松下	【定員 5名】	21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津	チェックアウト 22 : 00		21:30
22:00			21:10-21:30 VOLTBOX 氏川 [studio B]	[studio 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。(5本指滑り止め付き靴下推奨) ※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。 ・レッスン開始後の速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	～今月のプログラム～ ストレッチボール 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 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 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、関節を動かしやすい方におすすめ。 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 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！			
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

2026年7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																																		
10:30	アクアダンス 10:05～10:35 近藤																アクアアドバンス30 10:05～10:35 Tommy.								アクアアドバンス30 10:05～10:35 細井 知子									
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	クロール・背泳ぎ／応用 12:05～12:25 岩阪								マスターズサークル (有料登録制) 11:30～12:30 篠田								フィンスイム【定員20名】 11:30～11:50 高野								マスターズスクール (有料登録制) 12:00～13:00 鈴木						パーソナル レッスン 12:00～ 高野			
12:30	スイムトレーニング 12:30～13:00 土屋			パーソナル レッスン 12:30～ 岩阪					バタフライ・平泳ぎ／応用 レッスン 12:35～12:55 篠田・土屋			パーソナル レッスン 12:30～ 高野					スイムスクール (有料登録制) 12:00～13:00 初級：近藤 中級：岩阪 上級：高野			パーソナル レッスン 13:00～ 土屋				マスターズスクール (有料登録制) 12:00～13:00 鈴木						パーソナル レッスン 12:30～ 近藤				
13:00	スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00 初中級：土屋 上級：鈴木								スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00 初級：土屋 中上級：岩阪										フィンスクール (有料登録制) 13:00～14:00 高橋						スイムスクール (有料登録制) 13:00～14:00 初級：岩阪 中級：近藤 上級：松山									
14:00									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 高野				REBORNS SCHOOL (有料登録制) 14:00 ～15:00 松山					
14:30	保育園 14:30～15:30																								幼稚園 14:30～15:30									
15:00				</																														

2026年7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								フ リー遊 泳 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	1	2	3	4	5	6	1	2								
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	ベビースクール 10:30～12:00								＜キッズスクール＞ キッズ															
11:00									＜キッズスクール＞ キッズ															
11:30									＜キッズスクール＞ キッズ															
12:00									＜キッズスクール＞ キッズ															
12:30									＜キッズスクール＞ キッズ															
13:00	＜キッズスクール＞ キッズ								＜キッズスクール＞ キッズ ジュニア1 (少人数)															
13:30	＜キッズスクール＞ ジュニア1								＜キッズスクール＞ ジュニア1															
14:00									＜キッズスクール＞ ジュニア1															
14:30									＜キッズスクール＞ ジュニア2															
15:00	＜キッズスクール＞ ジュニア2																							
15:30	＜キッズスクール＞ ジュニア2								パーソナル レッスン 15:30～ 高橋															
16:00									スイムトレーニング 16:00～16:30 赤荻															
16:30									フィンスイム【定員20名】 16:35～16:55 赤荻															
17:00	＜キッズスクール＞ ジュニア3																							
17:30	マスターズスクール (有料登録制) 19:00～20:00 篠田																							
18:00																								
18:30																								
19:00	フィンスクール (有料登録制) 20:00～21:00 高橋								【プール 19:50 CLOSE】 【施 設 20:00 CLOSE】															
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00	【プール 21:50 CLOSE】 【施 設 22:00 CLOSE】																							

7/16(木)・20(月・祝)・29(水)

【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もございます。

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分が過ぎてのレッスンへ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（P L）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。