

■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													
	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A	スタジオB	
9:00	営業開始 9:00												9:00
9:30	【定員制 42名】	【定員制 40名】		【定員制 40名】	【定員制 36名】		【定員制 42名】	【定員制 30名】	【定員制 48名】	ミライクススクール ジュニアクラス 9:00-10:00	キッズ 空手スクール 8:30-9:30	ミライクススクール ジュニアクラス 9:00-10:00	9:30
10:00	アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄	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】 気功 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	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 60名】 エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木愛澄	ミライクススクール キッズクラス 10:00-11:00	10:00
10:30	【定員制 42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 飯島	【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	ミライクススクール 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	ミライクススクール キッズクラス 10:00-11:00	10:30
11:00			【定員制 60名】	【無料登録制】 ウォーキングサークル 11:15-11:45 上野	【定員制 36名】 ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	【定員制 30名】 Group Power 11:30-12:00 松本	【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	ミライクススクール キッズクラス 11:00-12:00		ミライクススクール ヘビーミライク 11:00-11:45	11:00
11:30	【定員制 48名】 かんたんストレッチ 11:30-12:00 飯島	【映像 定員30名】 Group Centrgy 11:30-12:15		【登録制】			【定員制 60名】 ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 40名】 やさしいフリースタイル 12:20-12:50 佐々木 弘美	【定員制 60名】 やさしいフリースタイル 12:20-12:50 Junko	ミライクススクール 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】 ランニングサークル 12:30-13:00 阿久津	11:30
12:00			【定員制 60名】	【定員制 60名】 ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	【定員制 30名】 フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	【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 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 40名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				12:00
12:30				【定員制 50名】 歌ボイスエクササイズ ライト30 13:15-13:45 こーしー	【定員制 60名】 歌ボイスエクササイズ レギュラー30 14:00-14:30 こーしー	【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 25名】 スタジオボクサーズ (TOBIPPA) 組合 13:15-13:30	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				12:30
13:00			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				13:00
13:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				13:30
14:00			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:00
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30			【定員制 40名】 ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	【定員制 50名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【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 30名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 25名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島	【定員制 60名】 グループファイト 12:30-13:00 飯島				14:30
14:30													

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							9:00
9:30		【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Hip & Legs45 上野			【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	9:30
10:00	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤						10:00
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				10:30
11:00	【定員 6名】 11:00-11:45 マシンピラティス 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	【定員 6名】 11:00-11:45 マシンピラティス 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
11:30							11:30
12:00	【定員 6名】 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】 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】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 飯島		12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00						【定員 6名】※担当者変更	15:00
15:30						15:15-16:00 マシンピラティス TotalBasic45 大嶋	15:30
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		16:00
16:30						【定員 6名】 16:30-17:15 マシンピラティス Waist45 佐藤	16:30
17:00							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		17:30
18:00							18:00
18:30							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 15名】 19:00-19:30 infinity flow30 大嶋	【定員 6名】 19:10-19:55 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		19:00
19:30		【studio B】 【定員 6名】 19:50-20:35 マシンピラティス Total Basic45 大嶋		【定員 6名】 20:00-20:45 マシンピラティス Waist45 佐藤			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】 20:25-21:10 マシンピラティス Hip & Legs45 伊藤 朝賀			チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30			【定員 5名】 21:10-21:30 VOLTBOX 飯川 【studio B】	【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 【studio B】	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。		20:30
21:00					チェックアウト 22 : 00		21:00
21:30							21:30
22:00							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、5本指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	

2026.9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～

※8/8修正

	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 持田				infinity flow 10:45-11:15								10:30
11:00	時間・担当者変更								11:00-11:30 持田		11:00-11:30 大川		11:00
11:30		11:15-12:00 持田			11:30-12:00 粕谷								11:30
12:00		担当者変更								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						12:00-12:45 粕谷							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		13:00
13:30													13:30
14:00				13:45-14:30 飯島									14:00
14:30							14:00-14:30 上野					14:15-15:00 持田	14:30
15:00								14:30-15:15 上野			15:00-15:30 澤村	新設クラス	15:00
15:30								TOBIPPA 15:45-16:15		15:30-16:15 氏川			15:30
16:00											16:00-16:30 齋藤		16:00
16:30													16:30
17:00											VOLTBOX 16:50-17:10	16:45-17:30 齋藤	17:00
17:30									17:00-17:30 粕谷				17:30
18:00	VOLTBOX ビギナーズ 20:00-20:20		infinity flow (女性限定) 19:00-19:30		TOBIPPA ビギナーズ 19:30-19:45								18:00
18:30													18:30
19:00	19:00-19:30 粕谷		19:00-19:30 澤村		19:00-19:30 粕谷		19:00-19:30 大嶋						19:00
19:30													19:30
20:00	20:00-20:30 澤村				19:45-20:30 粕谷			19:45-20:30 大嶋					20:00
20:30	担当者変更			20:00-20:45 氏川									20:30
21:00		20:45-21:30 澤村	21:00-21:30 氏川	TOBIPPA 21:00-21:30		VOLTBOX 21:10-21:30	21:00-21:30 澤村						21:00
21:30		時間・担当者変更											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

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

Quick Program

9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、関節を動かしやすくした方におすすめ。 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