

■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 L.e 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B	
9:00	営業開始 9:00											
9:30	【定員制 42名】	【定員制 40名】	【定員制 36名】	【定員制 40名】	【定員制 36名】	【定員制 30名】	【定員制 42名】	【定員制 30名】	【定員制 48名】	ミライスクール ジュニアクラス 9:00-10:00	キッズ 空手スクール 8:30-9:30	ミライスクール ジュニアクラス 9:00-10:00
10:00	アドバンスエロ 9:30-10:15 高木 愛澄	太極拳 9:30-10:00 山崎 雅昭		英功 9:30-10:00 得子 弘美								
10:30	【定員制 42名】	【映像 定員30名】	【定員制 60名】	太極拳 10:15-11:00 得子 弘美	【定員制 42名】	【女性専用/定員制 30名】	アドバンスエロ 9:30-10:15 木村 淳	【定員制 30名】	トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 中波 美穂	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00	【定員制 60名】	ミライスクール キッズクラス 10:00-11:00
11:00		【映像】 Group Groove 10:30-11:00	エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子	【無料登録制】	バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 崇仁		エンジョイエアロ 10:30-11:15 木村 淳					
11:30	【定員制 48名】	【映像 定員30名】	【定員制 60名】	ウォーキングサークル 11:15-11:45 上野	【定員制 36名】	【映像 定員30名】	ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理	【定員制 40名】	nani aloha 11:15-12:00 木村 淳	ミライスクール キッズクラス 11:00-12:00	【定員制 42名】	ミライスクール ベビークラス 11:00-11:45
12:00	かんたんストレッチ 11:30-12:00 飯島	【映像】 Group Centrgy 11:30-12:15	ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	【登録制】	Group Power 11:30-12:00 松本	【映像】 Group Groove 11:30-12:00						
12:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】	【定員制 60名】	シアア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 松本	【定員制 42名】	【定員制 30名】	ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理	【定員制 40名】	【定員制 60名】	ミライスクール ジュニアクラス 12:00-13:00	【定員制 36名】	【無料登録制】
13:00	フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	アドバンスエロ 12:40-13:25 大江 美貴	ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	【定員制 50名】		【定員制 60名】	【登録制】	【定員制 60名】	ランニングサークル 12:30-13:15 上野		【定員制 25名】	
13:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】	【定員制 40名】	歌々美(スエスサイズ)フラ30 13:15-13:45 こーりー	【定員制 60名】	【定員制 25名】	フリースタイルNEXT 13:10-13:55 佐々木 弘美	【登録制】	【登録制】	フリースタイルSTAGE 13:05-13:50 Junko	【定員制 25名】	【定員制 42名】
14:00	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	バーニングエロ 13:40-14:10 大江 美貴	ボディデザインセラピス 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	TOBIPPA 13:45-14:15 松谷	【定員制 60名】					
14:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】	【定員制 36名】	歌々美(スエスサイズ)レギュラー30 14:00-14:30 こーりー	【定員制 48名】	【定員制 25名】	エンジョイエアロ 14:10-14:40 荒木 美絵子	【映像 定員30名】	ZUMBA® 14:05-14:50 yuriyan	TOBIPPA 14:00-14:30 飯島	【定員制 36名】	【定員制 25名】
15:00	トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	ジャズダンスSTAGE 14:25-15:10 増田 優子	Group Blast 14:30-15:00 上野	【定員制 25名】	パワーヨーガ 14:30-15:15 中波 美穂		エトワールバル 14:45-15:30 鈴木 結花					
15:30	キッズダンス スクール 15:35-16:25	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		【映像 定員30名】	【映像 定員30名】	【映像 定員30名】	【定員制 25名】	【定員制 42名】	キッズ バレエスクール リトルクラス 15:00-16:00 阿久津	【定員制 48名】	【定員制 10名】
16:00			TOBIPPA 15:15-15:45 青藤									
16:30	キッズダンス スクール 16:30-17:30											
17:00	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	【映像 定員30名】	ミライスクール ジュニアクラス 17:00-18:00	【映像 定員30名】	【映像 定員30名】	キッズ 空手スクール D (無級〜5級) 17:30-18:30	【無料登録制】	キッズ バレエスクール ジュニアクラス 16:00-17:00	トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 10名】
17:30	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	【映像 定員30名】		【映像 定員30名】	【映像 定員30名】					
18:00	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	【映像 定員30名】	ミライスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	【映像 定員30名】	【映像 定員30名】	キッズ 空手スクール D (無級〜5級) 17:30-18:30	【無料登録制】	キッズ バレエスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 10名】
18:30	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	【映像 定員30名】		【映像 定員30名】	【映像 定員30名】					
19:00	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	【映像 定員30名】	ミライスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	【映像 定員30名】	【映像 定員30名】	キッズ 空手スクール D (無級〜5級) 17:30-18:30	【無料登録制】	キッズ バレエスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子	【定員制 10名】
19:30	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	【映像 定員30名】		【映像 定員30名】	【映像 定員30名】					
20:00	Group Fight 19:45-20:30 板上	【定員制 10名】※時間変更 スタジオビギナーズ(VOLTBX) 柏谷 20:00-20:20	Group Blast 19:45-20:30 青藤	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 19:50-20:20	Group Power 19:45-20:30 大川	【定員制 25名】 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 柏谷 19:20-19:45	アドバンスエロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川
20:30	【定員 42名】※時間変更	【定員制 10名】※時間変更 スタジオビギナーズ(VOLTBX) 柏谷 20:00-20:20	Group Blast 19:45-20:30 青藤	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 19:50-20:20	Group Power 19:45-20:30 大川	【定員制 25名】 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 柏谷 19:20-19:45	アドバンスエロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川
21:00	Group Groove 20:45-21:30 柏谷	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 21:35-22:05 伊藤 朝賢	Group Fight 21:00-21:45 阿久津	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 19:50-20:20	Group Blast 21:00-21:45 青藤	【定員制 25名】 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 柏谷 19:20-19:45	アドバンスエロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川
21:30	Group Groove 20:45-21:30 柏谷	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 21:35-22:05 伊藤 朝賢	Group Fight 21:00-21:45 阿久津	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 19:50-20:20	Group Blast 21:00-21:45 青藤	【定員制 25名】 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 柏谷 19:20-19:45	アドバンスエロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川
22:00	Group Groove 20:45-21:30 柏谷	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 21:35-22:05 伊藤 朝賢	Group Fight 21:00-21:45 阿久津	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 19:50-20:20	Group Blast 21:00-21:45 青藤	【定員制 25名】 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 柏谷 19:20-19:45	アドバンスエロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川
22:30	Group Groove 20:45-21:30 柏谷	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 21:35-22:05 伊藤 朝賢	Group Fight 21:00-21:45 阿久津	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 19:50-20:20	Group Blast 21:00-21:45 青藤	【定員制 25名】 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 柏谷 19:20-19:45	アドバンスエロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川
23:00	Group Groove 20:45-21:30 柏谷	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 21:35-22:05 伊藤 朝賢	Group Fight 21:00-21:45 阿久津	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 19:50-20:20	Group Blast 21:00-21:45 青藤	【定員制 25名】 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 柏谷 19:20-19:45	アドバンスエロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川
23:30	Group Groove 20:45-21:30 柏谷	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 21:35-22:05 伊藤 朝賢	Group Fight 21:00-21:45 阿久津	【映像 定員30名】 【映像】 Group Groove 19:50-20:20	Group Blast 21:00-21:45 青藤	【定員制 25名】 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 柏谷 19:20-19:45	アドバンスエロ 19:55-20:40 大江 美貴	【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川	【定員制 42名】 バーニングエロ 19:10-19:40 大川

マシジム・プール利用時間は 23:30まで

施設閉館時間 23:30まで

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閲覧場合はこちらからご確認頂けます。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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	【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津			20:30
21:00			【studio B】	【studio B】	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

**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スタジオレッスンです!**

- ・ 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**

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9月～【暫定版】／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	3	4	5	6	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	アクアダンス 10:05～10:35 近藤						スマイルアクアダンス 9：40～10：10 土屋						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											
10:30																														
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												フィンスイム【定員20名】 11:30～11:50 高野						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						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 12:00～ 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 12:35～12:55 篠田・土屋					パーソナル レッスン 12:30～ 高野							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 初中級：土屋 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											
13:30																														
14:00	準備 14:15～						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																			幼稚園 14:30～15:30											
15:00	保育園 14:30～15:30												準備 15:15～																	
15:30							準備 15:15～																							
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	スイムスクール （有料登録制） 20:30～21:30 初級：篠田 赤荻												スイムスクール （有料登録制） 20:00～21:00 初級：鈴木 中上級：篠田																	
21:00							スイムトレーニング 21:00～21:30 赤荻						アクアアドバンス30 21:10～21:40 尾形 蘭						マスターズサークル （有料登録制） 21:00～22:00 金成											
21:30	フィンスクール （有料登録制） 21:30～22:30 赤荻																													
22:00																														
22:30																														
23:00																														
23:30	【プール 23:00 CLOSE】															【施 設 23:30 CLOSE】														

2026年9月～【暫定版】／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	1	2	3	4	5	6	1	2				
【9:00 OPEN】								【9:00 OPEN】											
＜キッズスクール＞ ジュニア1								＜キッズスクール＞ ジュニア2											
＜キッズスクール＞ キッズ								＜キッズスクール＞ ジュニア1											
ベビースクール 10:30～12:00								＜キッズスクール＞ キッズ											
								＜キッズスクール＞ キッズ											
準備 12:45～								＜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 ジュニア1 (少人数)											
＜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2								パーソナル レッスン 15:30～ 高橋											
＜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 赤荻											
＜キッズスクール＞ ジュニア3								フィンスイム【定員20名】 16:35～16:55 赤荻											
マスターズスクール (有料登録制) 19:00～20:00 篠田						【プール 19:30 CLOSE】 【施 設 20:00 CLOSE】													
フィンスクール (有料登録制) 20:00～21:00 高橋																			
【プール 21:30 CLOSE】 【施 設 22:00 CLOSE】																			

フリー遊泳日	
【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。	
ブ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、ブルサイド（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。 ※ブ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。	

【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。