

2026年10月度～2027年3月度 メガロステニススクールカレンダー

	10月度・スクール休講(10/1・10・12)・保護者会(10/3-10/8)						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール					1	2	3
週目					休講日		1週目
行事							保護者会
スクール	4	5	6	7	8	9	10
週目	1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		休講日
行事	保護者会	保護者会	保護者会	保護者会	保護者会		
スクール	11	12	13	14	15	16	17
週目	2週目	休講日	2週目	2週目	2週目		2週目
行事							
スクール	18	19	20	21	22	23	24
週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		3週目
行事							
スクール	25	26	27	28	29	30	31
週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		4週目
行事							
スクール							
週目							
行事							

	11月度・スクール休講(11/3・23.29.30)・キッズ進級テスト						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール	1	2	3	4	5	6	7
週目	5週目	5週目	休講日	5週目	5週目		5週目
行事							
スクール	8	9	10	11	12	13	14
週目	6週目	6週目	6週目	6週目	6週目		6週目
行事		ブック回収					
スクール	15	16	17	18	19	20	21
週目	7週目	7週目	7週目	7週目	7週目		7週目
行事	ブック回収	ブック返却	ブック回収	ブック回収	ブック回収		ブック回収
スクール	22	23	24	25	26	27	28
週目	8週目	休講日	8週目	8週目	8週目		8週目
行事	ブック返却		ブック返却	ブック返却	ブック返却		ブック返却
スクール	29	30					
週目	休講日	休講日					
行事							
スクール							
週目							
行事							

	12月度・スクール休講(12/29-31)・保護者会(12/1-12/7)						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール			1	2	3	4	5
週目			1週目	1週目	1週目	1週目	1週目
行事			保護者会	保護者会	保護者会	保護者会	保護者会
スクール	6	7	8	9	10	11	12
週目	1週目	1週目	2週目	2週目	2週目	2週目	2週目
行事	保護者会	保護者会					
スクール	13	14	15	16	17	18	19
週目	2週目	2週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目
行事							
スクール	20	21	22	23	24	25	26
週目	3週目	3週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目
行事							
スクール	27	28	29	30	31		
週目	4週目	4週目	休講日	休講日	休講日		
行事							
スクール							
週目							
行事							

	1月度・スクール休講(1/1～3・11)・キッズ進級テスト						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール						1	2
週目						休講日	休講日
行事							
スクール	3	4	5	6	7	8	9
週目	休講日	5週目	5週目	5週目	5週目	5週目	5週目
行事							
スクール	10	11	12	13	14	15	16
週目	5週目	休講日	6週目	6週目	6週目	6週目	6週目
行事							
スクール	17	18	19	20	21	22	23
週目	6週目	7週目	7週目	7週目	7週目	7週目	7週目
行事		ブック回収	ブック回収	ブック回収	ブック回収	ブック回収	ブック回収
スクール	24	25	26	27	28	29	30
週目	7週目	8週目	8週目	8週目	8週目	8週目	8週目
行事	ブック回収	ブック返却	ブック返却	ブック返却	ブック返却	ブック返却	ブック返却
スクール	31						
週目	8週目						
行事	テスト返却						

	2月度・スクール休講(2/11・23)・保護者会(2/1-2/7)						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目		1週目	1週目	1週目	1週目	1週目	1週目
行事		保護者会	保護者会	保護者会	保護者会	保護者会	保護者会
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目	1週目	2週目	2週目	2週目	休講日	2週目	2週目
行事	保護者会						
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目	2週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目	3週目	4週目	休講日	4週目	4週目	4週目	4週目
行事							
スクール	28						
週目	4週目						
行事							
スクール							
週目							
行事							

	3月度・スクール休講(3/22・30-31)・キッズ進級テスト						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目		5週目	5週目	5週目	5週目	5週目	5週目
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目	5週目	6週目	6週目	6週目	6週目	6週目	6週目
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目	6週目	7週目	7週目	7週目	7週目	7週目	7週目
行事		ブック回収	ブック回収	ブック回収	ブック回収	ブック回収	ブック回収
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目	7週目	休講日	8週目	8週目	8週目	8週目	8週目
行事	ブック回収		ブック返却	ブック返却	ブック返却	ブック返却	ブック返却
スクール	28	29	30	31			
週目	8週目	8週目	休講日	休講日			
行事	ブック返却	ブック返却					
スクール							
週目							
行事							



※各アプリストアにて『megalos』と検索してください！

★各種届出★～成人～

○固定クラスの方

【欠席・振替届】WEB（まいMEGAネット）から欠席・振替登録をお願いします。（電話受付不可）

- ①欠席される場合は、前月度 3 週目～レッスン開始30分前までに欠席のご登録をお願いします。
欠席のご連絡・ご登録がない場合は、振替をとる事ができません。
- ②1ヶ月につき2回まで、他のクラスに無料で振替をすることができます。
- ③3回目以降の振替や平日昼クラスから土日夜クラスへの振替の場合は有料（600円(税込)）となります。
まいMEGAネットから振替登録時にクレジットカードにて振替料の決済をお願いします。
※入門クラスから初級クラスへの振替は不可となります。
- ④振替される場合は、前月度 3 週目～振替希望のレッスン開始30分前までに振替のご登録をお願いします。
定員に達している場合は、お受け致しかねますのでご了承ください。
- ⑤振替期限は、お休みされたレッスンの当月度初日～欠席日の3ヵ月後までです。
※スクールカレンダーに準じます。
※期限日が休館日や休講の場合は期限日以前の通常レッスン開講日までとなります。

まいMEGAネット
こちらから



○フリー会員の方

【レッスン予約・キャンセル】WEB（まいMEGAネット）から予約・キャンセルが可能です。（電話受付不可）

- ①毎月4回分（月2フリーの方は2回分）のフリーチケットが発行されますので、ご希望のクラスにご予約をお願いいたします。
- ②有効期限は翌々月度最終レッスン日までです。
- ③レッスン予約は、前月度 3 週目～希望レッスン開始30分前までに登録をお願いいたします。
定員に達している場合は、お受け致しかねますのでご了承ください。
- ④翌月度のレッスンは当月度 3 週目より予約できます。

○各システムについて

【クラス変更】 受付：Web（まいMEGAネット）をご利用ください。（電話受付不可）

- ①曜日や時間の変更・フリー会員から固定クラスへの変更の場合、クラス変更の手続きをお取りください。
- ②クラス変更の受付期間は、前月 1 日から前月度最終レッスン日までとなります。
（スクールカレンダーをご参照ください。）

【休会制度】 受付：Web（まいMEGAネット）をご利用ください。（電話受付不可）

- ①レッスンを1ヶ月単位でお休みすることの出来る制度です。
- ②休会された月は、休会料を1ヶ月2,420円(税込)頂きます。
※手続き日によってご請求額が月ずれ調整する場合がございます。予めご了承ください。
- ③休会受付期間は、前月度最終レッスン日までとなります。（スクールカレンダーをご参照ください。）
- ④休会後は自動的に所属クラスへ復帰いたします。引き続き休会される場合は、再度お申込下さい。
※3ヶ月以上続けて休会される方は、担当コーチにご相談ください。
- ⑤休会期間中に休会クラスの未消化分の振替やフリーチケットをご利用いただくことはできません。

【月会費】 月会費は、お客様のご指定口座からの自動引き落としとなります。

- ①引落日は、当月8日となります。8日が金融機関の休日の場合、翌営業日が引落日となります。
- ②引落日口座の変更
受付：2階メインフロント（電話受付不可）
持ち物：会員証・引落日口座のキャッシュカード
※手続きされた日によって引落日口座の変更月が変わりますのでご確認ください。

【退会届】 受付：Web（まいMEGAネット）又は2階メインフロント（電話受付不可）

- ①やむを得ずお辞めになる場合は退会の手続きをお取りください。（フロントでお手続きをご希望の方は会員証をお持ちください。）
- ②退会届が提出されるまではご在籍となります。レッスンに参加されていなくても
月会費は引き落とされますので、ご注意ください。
- ③締切日は、毎月10日までのお手続きで当月末退会となります。
（フロントの受付は、10日が金曜日の場合、前営業日までとなります。）
- ④週2回以上のクラスを減らす場合も退会届をお出しください。

■ 成人テニススクール ～施設利用のご案内～

【ご用意して頂くもの】

- ・運動のしやすい服
- ・シューズはカーペットコート専用のテニスシューズをご利用下さい（オールコート用不可）。
- ・ラケット（無料）とシューズ（都度410円(税込)）のレンタルもごさいます。

【ご利用方法】

- ・2階メインフロントにて必ずチェックインをお願いします。
- ・お着替えは4階ロッカールームをご利用下さい。
- ・レッスン開始までにカーペットコートシューズに履き替えて、5階テニスラウンジでお待ち下さい。
- ・レッスン受講日は終日、施設のご利用ができます。（通常営業時間内）
（プール・マシジム・お風呂・サウナをご利用いただけます。）
（有料スクール・有料レッスン・スタジオ予約システム等一部ご利用できないものがごさいます。）
- ・スクール受講日以外の施設利用（お風呂等）をご希望の場合、別途会員登録が必要となります。
- ・お帰りの際も2階メインフロントにてチェックアウトをお願いします。

【認定レベルについて】

- ・担当コーチよりレベル認定をさせていただきます。進級の際は担当コーチよりお話をさせていただきます。
- ・レッスンの参加は認定レベルと同じもしくは一つ下のレベルまでご参加いただけます。
- ・クラス変更のお手続きはWeb（まいMEGAネット）又は2階メインフロントで受け付けております。

【注意事項】

- ・無理な強打・深追いなど危険な行為はご遠慮ください。
- ・貴重品をお持ちの方は、2階メインフロント横の貴重品ロッカーをご利用ください。
- ・盗難防止のため、ロッカーは必ず鍵をかけ、身に付けてお持ちください。
- ・足元などの危ないボールのケアや水分補給・ストレッチをかかさず行ってください。

★その他ご案内★

☆☆ 駐車場利用について ☆☆

右記の2次元コードより詳細をご確認ください。
割引対応はメガロスを利用した日に限ります。

☆☆ お電話受付時間について ☆☆

平日 11:00～20:00
金曜 休館日
土日祝 10:00～18:00

駐車場のご案内は
こちらから↓



メガロス草加インドアテニススクール テニス直通電話 048-924-0031

成人スクール レベル・料金表

●成人スクール●（16歳以上が対象です）※価格はすべて税込

ク ラ ス	月会費（週1回月4回）	利用時間・クラス内容
入門クラス	9,328円	テニスが初めてや軟式のみの方 どの時間帯でも統一料金 1レッスン50分クラス
平日デイ	13,398円	平日10:00～15:20のクラス帯 1レッスン80分クラス
平日ナイト	14,498円	平日19:30以降と土日のクラス帯 1レッスン80分クラス ※平日10タイムのみ70分間の少人数クラス
土日	15,598円	平日19:30以降と土日のクラス帯 1レッスン80分クラス ※平日10タイムのみ70分間の少人数クラス
ゼミ	17,578円	紹介制による少人数クラス 1レッスン80分クラス
アンダー30レディース	12,408円	平日デイトタイムおよび土日ナイトタイムの時間帯 1レッスン80分クラス 3月末に31歳になる女性が対象
フリークラス	16,478円	月4回受講 毎回予約が必要です 翌々月まで繰り越し可能
月2フリークラス	9,878円	月2回受講 毎回予約が必要です 翌々月まで繰り越し可能
REBORNS (リボーンズ)	8,800円	健康な体作りを目的としたクラス (65歳以上推奨) 月：15:00～16:00 木：15:00～16:00

レベル	進級基準
入門	テニスの基礎として ストローク・ボレー・スマッシュ・サーブを習得するクラス
初級	コーチとストロークラリーが続くことが目標のクラス
初中級	お客様同士でストロークラリーが続くことが目標のクラス
中級	ゲームの幅を広げ、ボレーでラリーが繋げられることが目標のクラス
上級	高度な戦術やストローク・ボレーを安定して繋げることが目標のクラス
最上級	上級レベルの内容をさらに高いレベルでプレーすることが目標のクラス
REBORNS (リボーンズ)	ゆっくりラリーを楽しむ(2バウンドあり)クラス

★各種届出★～子ども～

【欠席・振替届】WEBサイトから欠席・振替登録をお願いします

- ①欠席される場合は、前月度3週目～レッスン開始30分までに欠席のご登録をお願いします。
欠席のご連絡・ご登録がない場合は、振替をとる事ができません。
- ②1ヶ月につき2回まで、他のクラスに無料で振替をすることができます。
3回目以降は有料（600円(税込)）にてお振替できます。
まいMEGAネットから振替登録時にクレジットカードにて振替料の決済をお願いします。
※キッズクラスからジュニアクラスへの振替は不可となります。
- ③振替のご登録は、前月度3週目～**振替希望のレッスン前日23：59**までご登録できます。
定員に達している場合は、お受け致しかねますのでご了承ください。
- ④振替期限は、お休みされたレッスンの当月初日～欠席日の**4ヵ月後**までです。
例）8月度のレッスン 7月29日～9月1日 ※スクールカレンダーに準じます。
8月19日欠席分 → 7月29日 ～ 12月19日
※期限日が休館日や休講の場合は前の通常レッスン開講日までとなります。

まいMEGAネット
こちらから



【クラス変更】 受付：Web（まいMEGAネット）又は2階メインフロント(電話受付不可)

- ①曜日や時間を変更される場合、クラス変更の手続きをお取りください。
- ②クラス変更の受付期間は、前月1日から前月度最終レッスン日までとなります。
（スクールカレンダーをご参照ください。）

【休会制度】 受付：Web（まいMEGAネット）又は2階メインフロント(電話受付不可)

- ①レッスンを1ヶ月単位でお休みすることの出来る制度です。
- ②休会された月は、休会料を1ヶ月2,420円(税込)頂きます。
※手続き日によってご請求額が月ずれ調整する場合がございます。予めご了承ください。
- ③休会受付期間は、前月度最終レッスン日までとなります。（スクールカレンダーをご参照ください。）
- ④休会後は自動的に所属クラスへ復帰いたします。引き続き休会される場合は、再度お申込下さい。
※3ヶ月以上続けて休会される方は、担当コーチにご相談ください。
- ⑤休会期間中に休会クラスの未消化分の振替をご利用いただくことはできません。

【月会費】 月会費は、お客様のご指定口座からの自動引き落としとなります。

- ①引落日は、当月8日となります。8日が金融機関の休日の場合、翌営業日が引落日となります。
- ②引落日口座の変更
受付：メインフロント又は2階メインフロント（電話受付不可）
持ち物：会員証・引落日口座のキャッシュカード
※手続きされた日によって引落日口座の変更月が変わりますのでご確認ください。

【退会届】 受付：Web（まいMEGAネット）又は2階メインフロント（電話受付不可）

- ①やむを得ずお辞めになる場合は退会の手続きをお取りください。（フロントでお手続きをご希望の方は会員証をお持ちください。）
- ②退会届が提出されるまではご在籍となります。レッスンに参加されていなくても
月会費は引き落とされますので、ご注意ください。
- ③締切日は、毎月10日までのお手続きで当月末退会となります。
（店頭の受付は、10日が金曜日の場合は前営業日までとなります。）
- ④週2回以上のクラスを減らす場合も退会届をお出しください。

子どもスクール レベル・料金表

●子どもスクール● キッズテニス(年中～小学5年生)

キッズ1	年中～ 小学1年生	運動能力を高めましょう。ラケット・ボールとお友達になりましょう
キッズ2	小学2～5年生	お友達と練習できるようになりましょう テニスのショットを覚えましょう

●子どもスクール● ジュニアテニス(小学6年生～高校生)

ジュニア1	初級	基本ショットをおぼえましょう ラリーが出来るようにしましょう
ジュニア2	中級	ベースラインラリーが安定するようにしましょう ゲームが出来るようにしましょう
ジュニア3	上級	各ショットでラリーが続くようにしましょう 試合に参加できるようになりましょう
ジュニア アカデミー	最上級	各ショットの打ち分け、状況判断ができるようになりましょう 試合で勝てるようになりましょう (コーチの認定が必要です。)

●会費●

	月会費 (週1回月4回)	月会費 (週2回月8回)	
平日 キッズ・ジュニア	10,318円	18,436円	全て税込表記
土日 キッズ・ジュニア	11,418円	20,636円	全て税込表記

★その他ご案内★

【ご用意して頂くもの】

- ・チャレンジテニスブック (ジュニア3を除く) ※2階フロントにてご購入いただけます。(1,100円(税込))
- ・運動のしやすい服
- ・カーペットコート専用のテニスシューズ (オールコート用不可) レンタル (410円(税込))
- ・指定ラケット(対象:キッズクラス)

【ご利用方法】

- ・キッズ・ジュニアスクールのお子様は子どもスクール専用階段をご利用ください。
保護者同伴に限り、エレベーターを使用できます。
- ・お着替えは、3階のキッズ更衣室 (小学生以下) ・4階更衣室 (中学生以上) でお着替えください。
※ロッカーはご利用できませんので、荷物はコートサイドまでお持ち下さい。
- ・お時間になりましたら、担当コーチがお呼びしますので、コートサイドでお待ちください。
- ・偶数月の1週目に保護者会を行います。レッスン終了前10分程度。
保護者の方は保護者証を見えるところに常時身につけてください。
保護者会の時のみ撮影ができます。(通常のレッスン時は撮影禁止となります)

【進級について】

- ・各期8週のレッスンの中でコーチが進級テストの認定を行います。
- ・テスト結果を記入しますので、7週目にチャレンジテニスブックを担当コーチに提出して下さい。
(週2クラス受講の方は、毎月テスト認定を行いますので、3週目と7週目にチャレンジテニスブックを提出して下さい。)
- ・進級テストに合格した場合、認定級のシリコンバンドをお渡しいたします。
(シリコンバンド紛失の際は130円(税込)で購入できます。)
- ・ジュニア3は進級テストはありません。ジュニアアカデミーへ進級はコーチの認定が必要です。

☆☆駐車場利用について☆☆

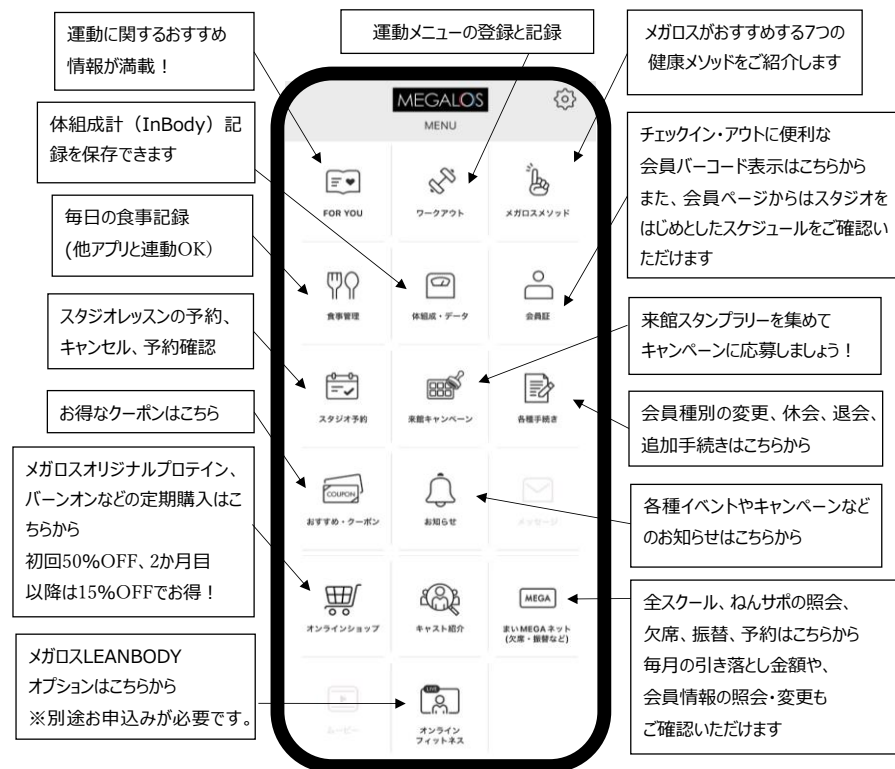
右記の2次元コードより詳細をご確認ください。
レッスン日以外の駐車場利用はご遠慮下さい。



☆☆お電話受付時間について☆☆

平日 11:00～20:00
金曜 休館日
土日祝 11:00～18:00

◆メガロスアプリのご案内



QRコードからダウンロード→

- ・ログインには会員番号12桁とパスワードが必要です。
- ・ログインにはまいMEGAネットの初回設定が必要です。



◆施設利用について／ロッカールーム・浴室～成人～

ロッカールーム

- ・ロッカー内は靴を脱いでご利用ください。ロッカー内でのサンダル・スリッパのご利用はご遠慮ください。
- ・脱いだ靴はロッカーにおしまってください。
- ・ロッカーは必ず施錠し、ロッカーキーは身に付けてお持ちください。

浴室・浴槽

- ・シャワールーム、カラン、脱衣棚などの場所取りはご遠慮ください。

- ・事故防止と衛生の為、浴室内での美顔器を含む貴金属類の着用、お持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
- ・毛染め、洗濯、歯磨きを含め禁止いたします。
- ・浴槽に入る際は、シャワーで汗などを洗い流してからお入りください。
- ・浴槽には、タオルや髪の毛が付かないようお願いします。
- ・浴槽には、かけ湯などで必ず汗を流してからお入りください。
- ・騒いだり大声で話す等はお止めください。
- ・衛生管理のため、頭まで潜っての利用はご遠慮ください。

サウナ

- ・騒いだり大声で話す等はお止めください。
- ・サウナの中では、ご自身のタオルやサウナマット、または備え付けのサウナマットを敷いてご利用ください。
- ・破損による怪我防止の為、サウナへのガラス製品の持ち込みは固くお断りいたします。
- ・事故防止と衛生の為、サウナでの美顔器を含む貴金属類の着用、お持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
- ・垢すり、塩もみ、オイル・ラップの使用、サウナスーツ等の着用してのご利用は固くお断りいたします。
- ・ご利用の際は、他のお客様と譲り合って利用ください。
- ・サウナご利用後、浴槽に入る際は、シャワーで汗を流してからお入りください。

その他

- ・必要に応じて施設利用上のルールを定め、本クラブ施設内に掲示もしくはデジタルサイネージ等に掲載し、ご案内することがございます。また、直接スタッフからお声掛けさせていただくこともございます。ご協力くださいますようお願いいたします。

◆施設利用について

携帯電話の使用について

- ・各ロッカールーム内、4 階プールギャラリーでの使用はご遠慮ください。
- ・通話は、2 階フロント前、風除室、3 階スクールフロント前、5 階テニスカウンター前のフロアに限らせていただきます。
- ・館内での携帯・スマートフォン・タブレット端末などによる撮影、録音はお断りしております。

お子様の立ち入りについて

- ・4 階ラウンジ、大人用ロッカールーム内へのお子様の立ち入りはご遠慮ください（中学生会員除く）

※キッズスクール会員様もご入場できません

館内でのお食事について

- ・4 階ラウンジ、プールギャラリーのフロアの部分(絨毯の部分は不可)でお召し上がりいただけます。

館内は全館禁煙です

チェックイン・チェックアウトについて

- ・ご利用の際は、フロントカウンターのバーコードリーダーでチェックイン、アウトをご登録ください。

※会員証、アプリ会員証のバーコードをお使いください。

◆営業時間

営業時間

月-木 9:00~23:30 土 9:00~22:00 日祝 9:00~20:00

休館日 金曜日

フロント・電話受付時間

月-木 11:00~20:00 土日祝 10:00~18:00

◆施設利用について／プール～成人～

持ち物

- ・水着、水泳用キャップ、ゴーグル（泳ぐ場合）、タオル、飲み物（蓋つきのもの）
- ※水着の指定はございません。ラッシュガードの着用もいただけます
- ※備え付け以外の練習用器具、割れ物の持ち込みはご遠慮ください

プールご利用について

- ① 4階ロッカールームで水着にお着替えてください。
 - ② 脱衣所横のドアより3階プールサイドへお越しいただけます。
プールサイドにお手荷物を置く棚がございます。
 - ③ シャワーを浴びて、化粧・整髪料・汗等を流してからお入りください。
 - ④ 前方の方と十分な距離をとってコース右側を泳ぐください。 ※飛び込みは禁止です
 - ⑤ ご利用後は身体の水分をふき取ってからロッカーへお戻りください。
- ※プールサイドにプールガードがありますので、ご不明な点がございましたらお申し付けください



コース帯のご案内

- ・プールサイドに立っているコース表示の案内に従いご泳ぐください。
- ウォーキングコース / 25M立ちながら泳ぐコース / 25M立たずに泳ぐコース
50Mコース（折り返しは止まらない）
- ※レッスンやスクール実施の時間帯は、コース帯が変動いたします。コースに制限がございますので、アプリよりご確認ください。



① ホーム画面から
会員証欄をタップ



② 会員ページ欄をタップ



③ スケジュール欄より
「スイミング」をタップ



④ 曜日毎のコース帯の確認をし
来館予定日のコースを見る

◆施設利用について／マシンジム～成人～

持ち物

- ・動きやすい服装、上履き用の運動靴、汗拭きタオル、水分補給できるもの等
- ※マシンジム内は上履き用の運動靴をご利用いただけます。ロッカールーム入口で上履きに履き替えてご利用ください。

トレーニングの流れ

- ① **ウォーミングアップ** 5～10分ほど**有酸素運動**（オススメマシン：バイク）
カラダを温めることで、トレーニング効果を高め、けがの予防になります



- ② **ストレッチ**
トレーニング前のストレッチはカラダ（筋肉）を大きく動かしながら行うストレッチがオススメ



- ③ **筋力トレーニング** マシン・フリーウエイト
筋肉量を増やすためのトレーニングで、体脂肪の分解にもつながります！
※ご利用後は汗を拭きとっていただきますようご協力をお願いいたします



- ④ **有酸素運動** 20分以上の**有酸素運動**
有酸素運動として、スタジオリッスンやプール利用もおススメ
※専用ボードに終了時間をご記入ください
※安全クリップをつけてのご利用をお願いいたします。



- ⑤ **ストレッチ**
トレーニングの最後に行うストレッチは止まった状態で筋肉を伸ばすストレッチがオススメです

◆ご案内

各種お届け・手続き方法

・メガロスアプリ、もしくは店頭にてお手続きください。

・店頭での手続きは、各種受付の締切日が休館日の場合、その前営業日が締切日となります。

なお、所属店舗でのみ承ります。

・メガロスアプリでのお手続きには、初回登録が必要になりますので、ご登録をお願いします。

●退会手続き（各種オプション解約含む）

手続き締切日：退会希望月の10日まで（月末退会となります）

※退会手続きをされない限り、施設・サービスご利用の有無にかかわらず会費が発生いたしますのでご注意ください。

※ご不要なオプションサービスは当月10日までに退会手続きをお取りください。

スタートパック



オンラインフィットネス
メガロスLEANBODY
定価：1,628円(税込)

【利用方法】

- ①お申込み翌日に登録
アドレス宛にID・パスワード・
専用サイトURLが届きます。
- ②専用サイトからログイン
※メガロスアプリからもアクセス可能



お見舞金、各種特典
バリュープラス
定価：605円(税込)

【各種特典利用方法】

- ①「メガロスバリュープラス」
でWEB検索
- ②会員番号＋生年月日



タオルセットレンタル
タオルプラス
定価：2,035円(税込)

【利用方法】

チェックイン前にフロント横
の棚からバスタオル/フェイス
タオルを一枚ずつお取りくだ
さい。
返却は4階更衣室内返却
BOXをご利用ください。



水素水飲み放題
水素水プラス
定価：1,490円(税込)

【利用方法】

マシンジム入り口のサーバー
をご利用ください。
容器はお客様ご自身でご用

●休会手続き（一部オプション休会含む）

手続き締切日：休会希望月の前月最終レッスン日まで（1ヶ月単位の休会となります）

休会料：2,420円（税込）/月（休会料はクラス毎に必要となります）

※一部対象外の会員種別がございます。

※各月の最終レッスンは、スクールカレンダーをご確認ください。

（メガロスアプリ・メガロス草加ホームページ内会員ページをご参照ください。）

※休会月終了後は自動復帰となります。初回のレッスンはスクールカレンダーをご確認ください。

※休会月の欠席・振替は取り消されます。

※休会月の振替取得はできません。

※タオルプラス・水素水プラスは休会料：0円/月。その他オプションサービスは休会対象外です。

※月会費割引キャンペーン期間中の休会月は、キャンペーン割引対象外となりますのでご注意ください。

※月会費割引キャンペーンの在籍条件期間中に休会された場合、休会月数が在籍条件期間が延長されます。

●変更手続き／種別切替手続き（フィットネス会員以外への変更）

手続き締切日：変更希望月の1か月前から前月最終レッスン日まで

※各月の最終レッスンは、スクールカレンダーをご確認ください。

（メガロスアプリ・メガロス草加ホームページ内会員ページをご参照ください。）

※週1回から週2回などのクラスを追加される場合は、店頭にて追加手続きをお願いいたします。

※週2回から週1回などのクラスを減らす場合は、退会手続きが必要となります。

※変更先のクラスが定員に達している場合、お手続きはできません。

※月会費割引キャンペーン期間中の変更は、変更月以降の割引は対象外です。

●種別切替手続き（現在のスクールと異なるスクールへの変更）

手続き締切日：変更希望月の前月10日まで

※月会費割引キャンペーン期間中の変更は、変更月以降の割引は対象外です。

※手続きに伴う会費の差額は、次月以降のご請求にて調整いたします。

※会員種別の切替は、希望月の前月1日～10日までにお手続きください。期間外での手続きの場合は、会員種別が重複する期間が発生いたしますので、ご注意ください。

●期限付き会員について

期限付き会員は、期限終了後に所定の会員種類へ自動的に移行となります。

期限をもって自動退会とはなりませんのでご注意ください。

期限終了となる約1ヶ月前からご案内いたします。

※パパママ会員は、お子様が退会された翌月から所定の会員種類へ自動的に移行となります。

（店舗・本社からのご案内はございません。）

会員証再発行

●破損・紛失などによる再発行は有料1,210円（税込）となります。