MEGALOS

2026/11月
【暫定版】

メガロス草加

■通常営業時間	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

スタジオA
- 【定員制 42名】 アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄
- 【定員制 42名】 Group Fight 10:40-11:10 飯島
- 【定員制 48名】 かんたんストレッチ 11:30-12:00 飯島
- 【定員制 60名】 フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子
- 【定員制 60名】 ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美
- 【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子
- キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25
- キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30
- キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30
- 【定員 42名】 Group Fight 19:45-20:30 坂上
- 【定員 42名】 Group Groove 20:45-21:30 粕谷

スタジオB
- 【定員制 40名】 太極拳 9:30-10:00 山崎 雅昭
- 【映像 定員30名】 【映像】Group Groove 10:30-11:00
- 【映像 定員30名】 【映像】Group Centrgy 11:30-12:15
- 【定員制 30名】 アドバンスエアロ 12:40-13:25 大江 美貴
- 【定員制 30名】 バーニングエアロ 13:40-14:10 大江 美貴
- 【定員制 30名】 ジャズダンスSTAGE 14:25-15:10 増田 優子
- キッズ バレエスクール リトルクラス 16:30-17:30
- キッズ バレエスクール ジュニアクラス 17:30-18:30
- キッズ バレエスクール 育成クラス 18:30-19:30
- 【定員制 10名】 スタジオビギナーズ(VOLTBOX) 粕谷 20:00-20:20
- 【映像 定員20名】※プログラム変更 【映像】Group Blast 20:45-21:15
- 【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 21:35-22:05 伊藤 朝賀

火曜日

スタジオA
- 【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 60名】 エンジョイエロ 10:35-11:05 松原 恵子
- 【定員制 60名】 ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子
- 【定員制 60名】 ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子
- 【定員制 40名】 ボディデザインビクティス 13:30-14:15 Junko
- 【定員制 36名】 Group Blast 14:30-15:00 上野
- ミライクスクール キッズクラス 16:30-17:30
- ミライクスクール ジュニアクラス 17:30-18:30
- 【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 19:00-19:30 DAISUKE
- 【定員制 36名】 Group Blast 19:45-20:30 齋藤
- 【定員制 42名】 Group Fight 21:00-21:45 阿久津

スタジオB
- 【定員制 40名】 気功 9:15-9:45 得字 弘美
- 【定員制 40名】 太極拳 10:00-10:45 得字 弘美
- ミライクスクール ベビーミライク 11:00-11:45
- 【登録制】 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 松本
- 【定員制 50名】 歌うボイスエクササイズ ライト30 13:15-13:45 ごーりょー
- 【定員制 50名】 歌うボイスエクササイズ レギュラー30 14:00-14:30 ごーりょー
- 【定員制 25名】 TOBIPPA 15:15-15:45 齋藤
- 【映像 定員20名】※プログラム変更 【映像】Group Blast 16:00-16:45
- 【映像 定員30名】 【映像】Group Groove 17:15-17:45
- 【映像 定員30名】 【映像】Group Fight 18:00-18:30
- 【映像 定員30名】※プログラム変更 【映像】Group Centergy 19:50-20:20
- 【定員制 25名】 TOBIPPA 21:00-21:30 齋藤
- 【無料登録制】 よさこいサークル 22:00-23:00 ※期間限定サークルとなります。日程は別途POPをご覧ください。

水曜日

スタジオA
- 【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 42名】 バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 崇仁
- 【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本
- 【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】 エンジョイエロ 13:45-14:15 加藤 由美子
- 【定員制 48名】 パワーヨーガ 14:30-15:15 中波 美穂
- ミライクスクール ジュニアクラス 17:00-18:00
- ミライクスクール ミライクRUN 18:00-19:00
- 【定員制 36名】 Group Power 19:45-20:30 大川
- 【定員制 36名】 Group Blast 21:00-21:45 齋藤

スタジオB
- 【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 09:55-10:25 川谷 幸子
- 【女性専用/定員制 30名】 infinity flow 10:45-11:15 飯島
- 【無料登録制】 ウォーキングサークル 11:30-12:00 飯島
- 【映像 定員30名】 【映像】Group Centergy 12:15-12:45
- 【定員制 30名】 Group Groove 13:00-13:30 粕谷
- 【定員制 25名】 TOBIPPA 13:45-14:15 粕谷
- 【定員制 25名】 エトワールバレエ 14:45-15:30 鈴木 結花
- 【映像 定員30名】 【映像】Group Fight 16:45-17:15
- 【映像 定員30名】 【映像】Group Groove 17:45-18:15
- 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 齋藤 19:30-19:45
- 【定員制 25名】 TOBIPPA 20:00-20:30 齋藤
- 【定員制 10名】 VOLTBOX 氏川 21:10-21:30
- 【定員制 10名】 VOLTBOX 氏川 21:45-22:05

木曜日

スタジオA
- 【定員制 42名】 アドバンスエアロ 9:30-10:15 木村 淳
- 【定員制 60名】 エンジョイエロ 10:30-11:00 木村 淳
- 【定員制 60名】 ZUMBA® 11:15-11:45 住吉 真理
- 【定員制 60名】 ZUMBA® 12:05-12:50 住吉 真理
- 【定員制 60名】 フリースタイルNEXT 13:10-13:55 佐々木 弘美
- 【定員制 60名】 エンジョイエロ 14:10-14:40 荒木 美絵子
- 【定員制 48名】 やすらぎヨーガ 15:00-15:45 荒木 美絵子
- 【定員制 42名】 バーニングエアロ 19:10-19:40 大江 美貴
- 【定員制 42名】 アドバンスエアロ 19:55-20:40 大江 美貴
- 【定員制 60名】 ZUMBA® 21:00-21:30 Yuriyan
- 【定員 42名】 Group Fight 21:45-22:30 大川

スタジオB
- 【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 40名】 nani aloha 11:15-12:00 木村 淳
- 【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
- 【登録制】※担当者変更 シニア向け健康スクール REBORNS FIT 13:30-14:30 阿島
- 【定員制 25名】 TOBIPPA 14:45-15:15 上野
- 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 上野 15:30-15:45
- 【映像 定員30名】 【映像】Group Centergy 16:00-16:30
- キッズ 空手スクール D（無級～5級） 17:30-18:30
- キッズ 空手スクール F（4級以上） 18:40-19:40
- 【定員制 40名】 ZUMBA® 20:15-20:45 Yuriyan
- 【女性専用クラス/定員制 15名】 TOBIPPA 21:00-21:30 粕谷

土曜日

スタジオA
- 【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 中波 美穂
- 【定員制 42名】 バーニングエアロ 10:35-11:05 高木 愛澄
- 【定員制 42名】 アドバンスエアロ 11:20-12:05 高木 愛澄
- 【定員制 60名】 やさしいフリースタイル 12:20-12:50 Junko
- 【定員制 60名】 フリースタイルSTAGE 13:05-13:50 Junko
- 【定員制 60名】 ZUMBA® 14:05-14:50 yuriyan
- 【定員制 42名】 Group Fight 15:15-16:00 阿久津
- 【定員制 36名】 Group Power 16:20-17:05 阿久津
- 【無料登録制】 ボディメイクサークル 18:15-18:45 持田

サークルに参加ご希望の方は登録手続きが必要です。

受付時間内にフロントにてお手続きをお願いいたします。

マシンジム利用時間は 21:50 まで　プール利用時間は 21:30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覧頂く場合はこちらからご確認頂けます。

スタジオB
- ミライクスクール ジュニアクラス 9:00-10:00
- ミライクスクール キッズクラス 10:00-11:00
- ミライクスクール キッズクラス 11:00-12:00
- ミライクスクール ジュニアクラス 12:00-13:00
- 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 三田村 13:30-13:45
- 【定員制 25名】 TOBIPPA 14:00-14:30 三田村
- キッズ バレエスクール リトルクラス 15:00-16:00
- キッズ バレエスクール ジュニアクラス 16:00-17:00
- キッズ バレエスクール 育成クラス 17:15-18:15
- 【定員制 10名】 VOLTBOX 19:00-19:20 氏川
- 【定員制 10名】 VOLTBOX 19:35-19:55 氏川

日曜日

スタジオA
- キッズ 空手スクール 8:30-9:30
- 【定員制 60名】 エンジョイエロ 10:00-10:30 高木愛澄
- 【定員制 42名】 バーニングエアロ 10:45-11:30 高木 愛澄
- 【定員制 36名】 Group Blast 12:30-13:15 上野
- 【定員制 42名】 Group Fight 13:45-14:30 Mariana
- 【定員制 36名】 Group Power 14:55-15:40 大川
- 【定員制 48名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 宮本 知子

マシンジム利用時間は 19:50 まで　プール利用時間は 19:30まで
施設閉館時間　20:00まで

スタジオB
- ミライクスクール ジュニアクラス 9:00-10:00
- ミライクスクール キッズクラス 10:00-11:00
- ミライクスクール ベビーミライク 11:00-11:45
- 【無料登録制】 ランニングサークル 12:30-13:00 阿久津
- 【定員制 25名】 スタジオビギナーズ(TOBIPPA) 上野 13:45-14:00
- 【定員制 25名】 TOBIPPA 14:15-14:45 上野
- 【定員制 10名】 VOLTBOX 16:10-16:30 大川
- 【女性専用クラス/定員制 5名】 VOLTBOX 16:50-17:10 大川
- 【無料登録制】 よさこいサークル 19:00-20:00 ※期間限定サークルとなります。日程は別途POPをご覧ください。

■スタジオWEB予約について

- 全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
  ※一部有料レッスン・特別レッスンは除く
- レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
- 同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
- WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
- 予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
- スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
- スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
- 急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。
- スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキッズまでお尋ねください。

	の色は前月と変更点があるクラスです。
	の色は初めての方も 安心して ご参加できるクラスです。
	の色は難易系(VOLT)プログラムです。初めての方も安心してご参加いただけます。
	の色のプログラムは別途ご入会が必要な有料クラスです。
	の色のプログラムは入会日から1年未満の方限定のクラスになります。
	の色のプログラムはご予約せずご参加いただけます。

営業開始 9:00

マシンジム利用時間は 23:20 まで　プール利用時間は 23:00 まで　施設閉館時間　23:30まで

2026.11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 持田				infinity flow 10:45-11:15							
11:00		11:15-12:00 持田			11:30-12:00 上野				11:00-11:30 持田		11:00-13:30 森	
11:30										11:45-12:30 持田		11:45-12:30 森
12:00						12:15-13:00 上野					TOBIPPA ビギナーズ 13:45-14:00	
12:30												
13:00			13:00-13:30 中村	GroupBlast 14:30-15:00					13:00-13:30 氏川		13:00-13:30 持田	
13:30												
14:00				13:45-14:30 中村			14:00-14:30 粕谷					
14:30				担当者変更				14:30-15:15 粕谷				14:15-15:00 持田
15:00											15:00-15:30 澤村	
15:30												
16:00								TOBIPPA ビギナーズ 15:30-15:45		16:00-16:45 氏川	16:00-16:30 齋藤	
16:30												
17:00									17:00-17:30 三田村		VOLTBOX 16:50-17:10 (女性限定)	16:45-17:30 齋藤
17:30												
18:00	VOLTBOX ビギナーズ 20:00-20:20				TOBIPPA ビギナーズ 19:30-19:45							
18:30												
19:00	19:00-19:30 粕谷		19:00-19:30 澤村		19:00-19:30 氏川		19:00-19:30 森					
19:30						19:45-20:30 氏川						
20:00	20:00-20:30 金子			20:00-20:45 氏川				19:45-20:30 森				
20:30					20:30-21:00 金子							
21:00		20:45-21:30 金子	21:00-21:30 氏川	TOBIPPA 21:00-21:30			21:00-21:30 澤村					
21:30						21:15-22:00 金子						
22:00				21:45-22:30 氏川			TOBIPPA (女性限定) 21:00-21:30	21:45-22:30 澤村				
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

2026年11月

メガロスルフレ草加スケジュール

MEGALOS_Reflet

チェックイン　9：00

月曜日 Refle Studio

【定員　6名】
10:00-10:45
マシンピラティス
Total Basic45
加藤

【定員　6名】
11:00-11:45
マシンピラティス
Hip＆Legs45
上野

【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】
13:30-14:15
マシンピラティス
Hip＆Legs45
齋藤

【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　11名】
20:20-21:05
ホットヨーガ・
ベーシック45
伊藤　朝賀

火曜日 Refle Studio

【定員　6名】
9:30-10:15
マシンピラティス
Total Basic45
飯島

【定員　6名】
10:30-11:15
マシンピラティス
Hip＆Legs
飯島

【定員　6名】
11:30-12:15
マシンピラティス
Waist45
佐藤

【定員　6名】
13:00-13:45
マシンピラティス
Total Basic45
三田村

【定員　6名】
19:30-20:15
マシンピラティス
Total Basic45
大嶋

【定員　6名】
20:30-21:15
マシンピラティス
Total Basic45
大嶋

水曜日 Refle Studio

【定員　11名】
10:45-11:30
ホットヨーガ・ベーシック
川谷　幸子

【定員　11名】
12：00-12：45
ホットヨーガ・ベーシック45
mina

【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】
20:25-21:10
マシンピラティス
Hip＆Legs45
伊藤　朝賀

木曜日 Refle Studio

【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　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】
19:00-19:45
マシンピラティス
Total Basic45
佐藤

【定員　6名】
20:00-20:45
マシンピラティス
Waist45
佐藤

【定員　10名】※担当者変更
21:00-21:30
TOBIPPA
粕谷
【studio B】

土曜日 Refle Studio

【定員　6名】
9:30-10:15
マシンピラティス
Total Basic45
加藤

【定員　6名】
10:40-11:25
マシンピラティス
Hip＆Legs45
中波 美穂

【定員　6名】
11:45-12:30
マシンピラティス
Total Basic深めるクラス
飯島

【定員　11名】
16:00-16:45
ホットヨーガ・ベーシック45
岩本　律子

【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

【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

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。

チェックアウト　22：00

日曜日 Refle Studio

【定員　11名】
9:45-10:30
ホットヨーガ・ベーシック45
mina

【定員　11名】
11:00-11:45
ホットヨーガ・ベーシック45
mina

【定員　6名】
14:15-15:00
マシンピラティス
Total Basic
大嶋

【定員　6名】
15:15-16:00
マシンピラティス
Total Basic45
大嶋

【定員　6名】
16:30-17:15
マシンピラティス
Waist45
佐藤

【定員　5名】
16:50-17:10
VOLTBOX
大川

チェックアウト　20：00

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
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に行い 上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム
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

ご利用案内

・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

Quick Program
11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	猫背・巻き肩ケア 14:45-14:55	首・肩こりケア 14:45-14：55
15:45				
16:45				
17:45				
	首・肩こりケア 21:45-21:55	猫背・巻き肩ケア 19:45-19:55		下半身ケア 20:45-20:55

～今月のプログラム～

ストレッチポール
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！

<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 ：ストレッチポ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。
予め、ご了承ください。