MEGALOS

2026/12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

営業開始 9:00

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 Groove
10:40-11:10
樋口

【定員制 48名】
かんたんストレッチ
11:30-12:00
樋口

【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

【映像 定員20名】
【映像】
Group Blast
15:25-15:55

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】
【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 朝貴

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】
エンジョイエアロ
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】
ボディデザインピラティス
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
得宇 弘美

【定員制 40名】
太極拳
10:00-10:45
得宇 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
こーりょー

【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
こーりょー

【定員制 25名】
TOBIPPA
15:15-15:45
齋藤

【映像 定員30名】
【映像】
Group Centergy
16:30-17:00

【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】
【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】
エンジョイエアロ
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

【映像 定員30名】
【映像】
Group Fight
10:40-11:10

【無料登録制】
ウォーキングサークル
11:30-12:00
阿島

【女性専用/定員制 30名】
infinity flow
12:15-12:45
齋藤

【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】
エンジョイエアロ
10:30-11:00
木村 淳

【定員制 60名】
ZUMBA®
11:15-11:45
住吉 興理

【定員制 60名】
ZUMBA®
12:05-12:50
住吉 興理

【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】
エンジョイエアロ
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】
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20名】
【映像】
Group Blast
16:00-16:45

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 42名】
Group Groove
16:20-17:05
樋口

【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B

キッズ
空手スクール
8:30-9:30

【定員制 60名】
エンジョイエアロ
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

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。

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、ご予約ください。
※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。
・同時予約可能件数は、ご登録のお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。
・スタジオへの入場時は、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Eメール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スタジオ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。
	の色は難易形(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。

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年12月

メガロスル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】 9:30-10:15 マシンピラティス Total Basic45 三田村			【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】※プログラム変更 10:00-10:45 マシンピラティス Total Advance45 加藤						10:00
10:30		【定員 6名】 10:30-11:15 マシンピラティス Hip＆Legs 上野	【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 6名】 10:40-11:25 マシンピラティス Hip＆Legs45 中波 美穂		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 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	11:00
11:30		【定員 6名】 11:30-12:15 マシンピラティス Waist45 佐藤					11:30
12:00	【定員 6名】※プログラム変更 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤		【定員 11名】 12：00-12：45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	【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 Basic深めるクラス 加藤		12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	【定員 6名】 13:30-14:15 マシンピラティス Hip＆Legs45 齋藤	【定員 6名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 三田村					13:30
14:00						【定員 6名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic 大嶋	14:00
14:30							14:30
15:00	【定員 6名】※プログラム変更 14:45-15:30 マシンピラティス Back＆Arms45 大嶋		【定員 6名】 15:15-16:00 マシンピラティス Total Basic45 加藤			【定員 6名】※プログラム変更 15:15-16:00 マシンピラティス Back＆Arms45 大嶋	15:00
15:30				【定員 6名】 15:30-16:15 マシンピラティス Total Basic45 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						【定員 5名】 16:50-17:10 VOLTBOX 大川	17:00
17:30							17:30
18:00					【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		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 6名】 19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 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							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】※プログラム変更 20:30-21:15 マシンピラティス Back＆Arms45 大嶋	【定員 6名】 20:25-21:10 マシンピラティス Hip＆Legs45 伊藤 朝賀	【定員 6名】 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 ご用意の上ご参加ください。	チェックアウト 20：00	20:00
20:30							20:30
21:00				【定員 10名】 21:00-21:30 TOBIPPA 粕谷 【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						

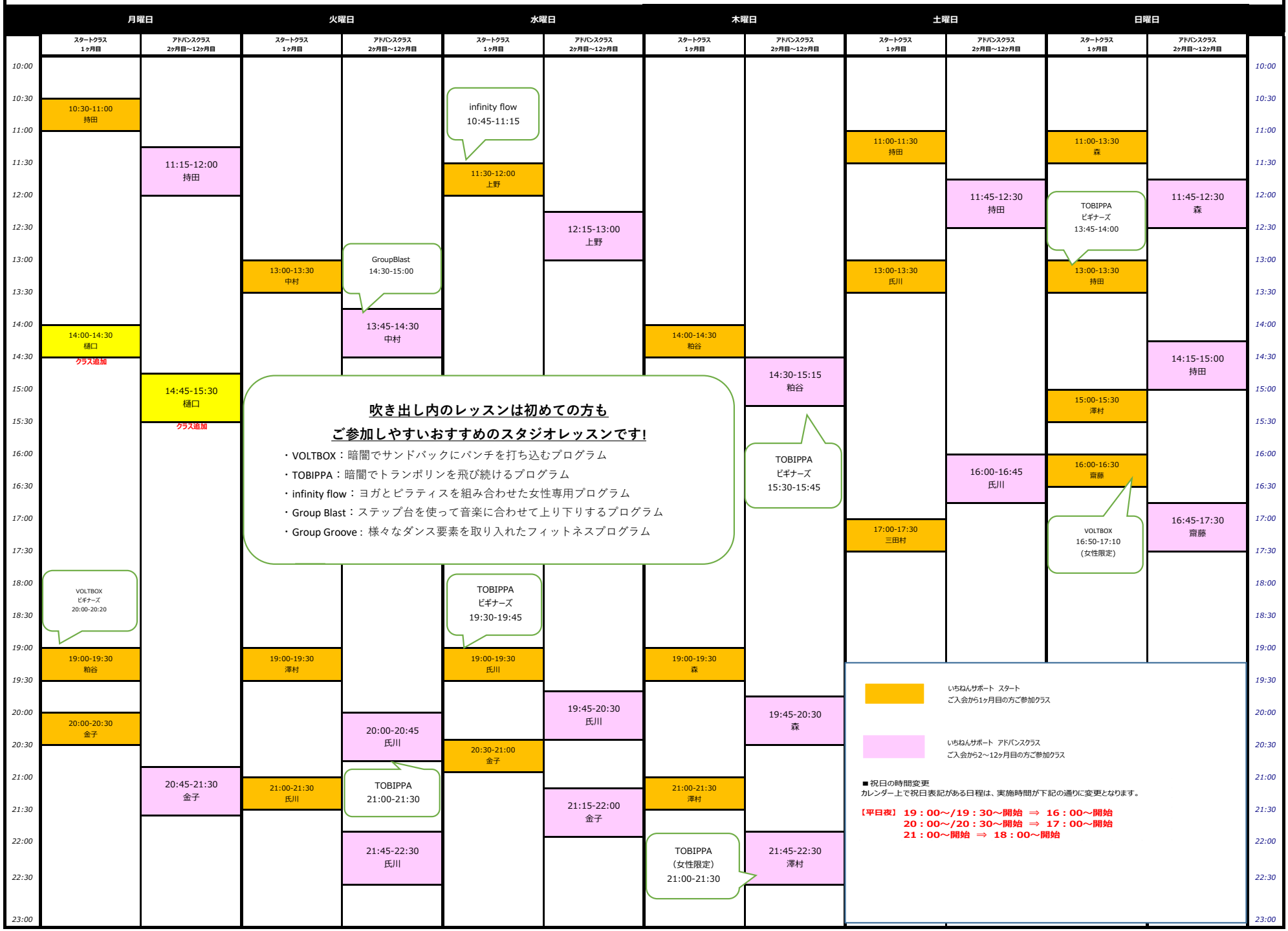
新プログラム紹介

●Back＆Arms ・・・ 背中と二の腕を引き締めるプログラム
強度★★★

●Total Advance ・・・ ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え
強度★★★★
よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム

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	・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
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	
Back&Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	
Total Advance	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	

2026.12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～



Quick Program
12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。