

メガロス柏スタジオスケジュール

【スタジオプログラム強度目安マークについて】

2024/6 改訂版



…初級クラス (初めて参加する方も安心してご参加いただけます)



…中上級クラス (初級クラスへの参加経験がある方で運動強度が上がります)

※マークなしはどなたでもご参加いただけますが、不安な方はキャストまでお声掛けください

(有料クラス・映像クラス・ショートプログラム・スラックラインはマーク対象外)

MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio, Gym, Aqua

	月曜日			火曜日			水曜日			
	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	
9:00	営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			
9:30	【有料】 REBORNS FIT 9:00~10:00 岡田美穂	定員55名 トラディショナルヨーガ 9:25~10:05 和久井里美	セルフ利用 スラックライン 12:30~13:00	【有料】 陳式太極拳 短期スクール 9:00~9:45 籠房子	定員50名 エンジョイエアロ 9:40~10:10 島根典子	スラックライン 12:00~12:30	定員50名 【映像】 Group Groove 30 9:15~9:45	定員55名 太極拳 9:30~10:00 籠房子	セルフ利用 スラックライン 14:00~14:30	
10:00	定員50名	定員55名 エンジョイエアロ 10:25~10:55 河合清美		定員55名 バーニングエアロ 10:00~10:40 普神美穂	定員50名 トラディショナルヨーガ 10:25~11:05 小林賢章		定員50名 アドバンスエアロ 10:00~10:45 加藤由美子	定員36名		【有料】 太極拳 スクール 10:15~11:30 籠房子
10:30	ラテンパシオン 10:15~10:55 KAORU	定員55名		【映像】 Group Power 30 10:55~11:25	定員50名 ボディデザインピラティス 11:20~12:00 島根典子		定員50名	【有料】 REBORNS FIT 11:00~12:00 加古千明		定員55名 Group Century 30 11:45~12:15 岡田美穂
11:00	定員50名 やさしいジャズダンス 11:10~11:40 五十嵐奈生	定員55名 やすらぎヨーガ 11:10~11:40 河合清美		【有料】 REBORNS SENIOR 11:40~12:40 加古千明	定員50名 WORKOUT -hitsu- 12:15~12:45 永留直太		定員50名	定員50名 エンジョイエアロ 12:30~13:00 葉山佐知子		定員55名 Group Fight 30 12:30~13:00 加古千明
11:30	定員50名	定員55名		【有料】 REBORNS FIT 13:00~14:00 廣瀬適汰	定員40名		定員50名	定員50名 アドバンスエアロ 13:00~13:45 清水愛子		定員55名 トラディショナルヨーガ 13:15~13:55 坂井結美
12:00	ジャズダンスSTAGE 11:50~12:20 五十嵐奈生	定員55名 バーニングステップ 11:55~12:35 河合清美		【有料】 キッズ ストリートダンス チャイルド 16:30~17:30	定員50名 ヴォーカリズム 14:15~14:45 木村淳		定員50名	定員50名 アドバンスステップ 14:00~14:45 清水愛子		定員55名 ZUMBA (45分クラス) 14:20~15:05 住吉真理
12:30	【有料】 ジャズダンス スクール 12:30~13:45 五十嵐奈生	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 13:30~14:15 吉村麻美香		セルフ利用	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30		定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30		定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30
13:00	定員50名	定員55名		【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名		定員50名	定員50名 ミライキッズ 16:30~17:30		定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 16:30~17:30
13:30	【映像】 Group Century 13:55~14:25	定員32名 バレエ 14:30~15:10 高井景介		セルフ利用	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30		定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30		定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30
14:00	定員50名	定員55名		【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名		定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30		定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30
14:30	【映像】 Group Century 13:55~14:25	定員32名 バレエ 14:30~15:10 高井景介	セルフ利用	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
15:00	ボディデザインピラティス 14:40~15:20 美宅玲子	定員50名	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
15:30	定員50名	定員55名	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
16:00	トラディショナルヨーガ 15:35~16:15 美宅玲子	【有料】 キッズバレエ チャイルド 15:30~16:30	セルフ利用	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
16:30	【有料】 ミライキッズ 16:30~17:30	【有料】 キッズバレエ ジュニアA 16:30~17:30	セルフ利用	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
17:00	【有料】 ミライキッズ 16:30~17:30	【有料】 キッズバレエ ジュニアB 17:30~18:30	セルフ利用	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
17:30	【有料】 ミライキッズ 16:30~17:30	【有料】 キッズバレエ ジュニアB 17:30~18:30	セルフ利用	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
18:00	【有料】 ミライキッズ 16:30~17:30	【有料】 キッズバレエ ジュニアB 17:30~18:30	セルフ利用	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
18:30	【有料】 ミライキッズ 16:30~17:30	【有料】 キッズバレエ ジュニアB 17:30~18:30	セルフ利用	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
19:00	定員36名 アドバンスエアロ 19:15~20:00 加藤由美子	女性専用 定員55名 infinity flow 15(キッズクラス) 19:25~19:40 女性専用 定員55名 infinity flow 15 19:50~20:05	【有料】 キッズ ストリートダンス アドバンス 18:35~19:35	定員55名 トラディショナルヨーガ 19:30~20:10 下玉利昌子	定員50名 【映像】Group Fight 15 19:05~19:20	定員50名 【映像】 Group Fight 30 19:30~20:00	【有料】 太極拳・剣 スクール 18:45~20:00 籠房子 平川久恵			
19:30	定員50名 エンジョイエアロ 20:20~20:50 加藤由美子	定員55名 Group Century 30 20:25~20:55 廣瀬適汰	【有料】 キッズ ストリートダンス アドバンス 18:35~19:35	定員55名 トラディショナルヨーガ 19:30~20:10 下玉利昌子	定員50名 【映像】Group Fight 15 19:05~19:20	定員50名 【映像】 Group Fight 30 19:30~20:00	【有料】 太極拳・剣 スクール 18:45~20:00 籠房子 平川久恵			
20:00	定員50名	定員55名	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
20:30	定員50名	定員55名	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
21:00	【映像】 Group Fight 30 21:15~21:45	定員55名 Group Blast 30 21:15~21:45 廣瀬適汰	セルフ利用	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
21:30	定員50名	定員55名	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
22:00	定員50名	定員55名	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
22:30	定員50名	定員55名	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
23:00	定員50名	定員55名	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
23:30	定員50名	定員55名	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	定員50名	定員50名	【有料】 キッズ 空手 ジュニア 17:30~18:30	定員55名 キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30			
24:00	【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23:20 まで			【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23:20 まで			【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23:20 まで			

4月~新設クラス
70~80代を
対象とした
イスに座って運動
を行うクラス



店舗情報	
■営業時間	月曜日～木曜日 9:00～23:30
	土曜日 9:00～21:00
	日曜日・祝日 9:00～20:00
	毎週金曜日、夏期、年末年始

木曜日			土曜日			日曜日			9:00
スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	スタジオA	スタジオB	マシンジム	
営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			9:00
定員50名 【映像】 Group Fight 30 9:20～9:50	【有料】 REBORNS FIT 9:00～10:00 岡田美穂		【有料】 ミライクジュニア 8:15～9:15 ミライクキッズ 9:15～10:15	定員40名 ミライクジュニア 8:15～9:15 アドバンスエアロ 9:30～10:15 赤崎由美子		【有料】 ミライクジュニア 8:15～9:15 ミライクキッズ 9:15～10:15	定員55名 トラディショナルヨーガ 9:30～10:10 下玉利昌子		9:30
定員50名 【映像】 Group Power 30 10:05～10:35	定員55名 フラダンス 10:20～10:50 フミコ		定員50名 Group Centergy 30 10:30～11:00 廣瀬適法	定員50名 エンジョイステップ 10:30～11:10 前田ゆきえ		定員36名 オリジナル エアロ 10:35～11:20 及川健	定員55名 ZUMBA (45分クラス) 10:30～11:15 吉村麻美香		10:00
定員36名 アドバンスエアロ 11:00～11:45 江村浩二	【有料】 フラダンス 短期スクール 11:00～11:45 フミコ	セルフ利用	定員50名 トラディショナルヨーガ 11:20～12:00 岩本律子	定員55名 Group Power 45 11:25～12:10 廣瀬適法		定員50名 WORKOUT -hitsong- 11:45～12:15 永留圭大	定員55名 Group Blast 45 11:35～12:20 西河かおる		10:30
定員50名 ジャズダンスSTAGE 12:00～12:30 小見美雪	定員55名 エンジョイエアロ 12:05～12:35 江村浩二	セルフ利用	定員50名 【映像】 Group Centergy 30 12:25～12:55	定員55名 Group Fight 45 12:25～13:10 龍谷伶		定員55名 Group Fight 45 12:35～13:20 亀掛川奈央	定員32名(1本2名) VOLTBX 30 12:45～13:15 永留圭大		11:00
【有料】 ジャズダンス スクール 12:40～13:55 小見美雪	定員40名 アドバンスステップ 12:50～13:35 江村浩二	スラックライン 12:30～13:00	定員32名 TOBIPPA 13:25～13:55 龍谷伶	定員50名 入門太極拳 13:25～13:55 山本葉子	スラックライン 12:30～13:00	定員50名 マトサイエンス 13:35～14:15 吉田淳子	週替わりレッスン【スタジオB】 1・3・(5)週 2・4週		11:30
定員50名 【映像】 Group Fight 30 14:25～14:55	定員55名 ベリーダンス 14:10～14:50 アイシャ	セルフ利用	定員55名 エンジョイエアロ 14:10～14:40 高木愛澄	定員50名 太極拳 14:05～14:35 山本葉子		【有料】 キッズチアダンス ジュニア 14:30～15:30	定員40名 アドバンスエアロ 14:20～15:05 MASATO	定員55名 エンジョイステップ 14:05～14:35 渡辺睦美	12:00
定員50名 Group Groove 30 15:10～15:40 亀掛川奈央	定員55名 ヴォーカリズム 15:05～15:50 小須 亨	スラックライン 15:00～15:30	【有料】 ミライクキッズ 15:00～16:00	定員55名 バーニングエアロ 14:55～15:35 高木愛澄	セルフ利用	【有料】 ミライクキッズ 15:30～16:30	定員55名 バーニングエアロ 15:15～15:45 MASATO	定員55名 バーニングステップ 14:50～15:30 渡辺睦美	12:30
【有料】 キッズ ストリートダンス チャイルド 16:30～17:30	【有料】 キッズ空手 チャイルド 16:30～17:30	セルフ利用	【有料】 ミライクキッズ 16:00～17:00	【有料】 エアロ短期 スクール 15:50～16:40 高木愛澄		【有料】 キッズチアダンス 育成クラス 16:00～17:00			13:00
【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30～18:30	【有料】 キッズ空手 ジュニア 17:30～18:30	スラックライン 17:30～18:00	【有料】 ミライクジュニア 17:00～18:00	【有料】 キッズ空手 チャイルド 17:00～18:00		【有料】 ジャズダンス スクール 17:30～18:45 太田花子	【有料】 キッズチアダンス マイブルジュニア 17:00～18:00		13:30
定員50名 フリースタイルSTAGE ～ハロウダンス～ 19:30～20:00 西澤竜一	定員32名(1本2名) VOLTBX 30 19:20～19:50 永留圭大		定員50名 【映像】 Group Groove 30 19:30～20:00	【有料】 ジュニア2・成人 空手スクール 19:00～20:00 根本武千代			【有料】 キッズチアダンス マールトップ 18:00～19:00		14:00
定員32名 TOBIPPA 15 (ピネータクラス) 20:30～20:45 対象: 入会から1年未満	定員55名 フリースタイルSTAGE ～ハロウダンス～ 20:15～20:55 西澤竜一								14:30
定員32名 TOBIPPA 30 21:10～21:40 近藤夏実									15:00
【通常利用時間】 マシンジム・プールは 23:20 まで			【通常利用時間】 マシンジム・プールは 20:50 まで			【通常利用時間】 マシンジム・プールは 19:50 まで			15:30
レッスン内容・時間・インストラクター変更			有料スクール			【通常利用時間】 マシンジム・プールは 19:50 まで			16:00
						<p>※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。 (有料レッスン・映像レッスンは除く) ※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要となります。</p> <p>・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。 ①カカオエール等、複数店舗利用可能会員 ②フルタイム会員/U39会員/U32会員/U27会員/U17ママ会員 ③①②以外の会員種別</p> <p>・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分前です。 ・スタジオへの入場はごさいません。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。 ・スケジュールは定期的な改正やイベントにより変更となる場合がございます。 ・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ャストまでお尋ねください。</p>			16:30
									17:00
									17:30
									18:00
									18:30
									19:00
									19:30
									20:00
									20:30
									21:00
									21:30
									22:00
									22:30
									23:00
									23:30
									24:00