

2024/5 メガロス武蔵小金井スケジュール



	火曜日				水曜日				木曜日				
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	アリーナ	
9:30	営業開始 9:30												9:30
10:00	【定員制 40名】 9:50-10:35 ZUMBA®GOLD 山田 多佳子	【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 宮澤 好幸	リセルク会員 女性限定スタジオ	9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	【定員制 26名】 10:00-10:45 インジョイスエアロ 尾崎 美智子	【定員制 60名】 10:00-10:45 インジョイスエアロ 熊谷 ゆかり	リセルク会員 女性限定スタジオ		【定員制 40名】 9:55-10:25 太極拳 河原 佳久	【定員制 60名】 9:55-10:40 ウォーカリズム 玉澤 明人	リセルク会員 女性限定スタジオ		10:00
10:30										【休講 26名】 10:40-11:10 [VR] Group Power30			
11:00	【定員制 40名】 10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	【定員制 50名】 10:55-11:40 Group Power 45 駒形 遼枝	11:00-11:45 ホトヨーガ ベーンツク45 熊谷 ゆかり	11:00-12:15 アリーナ開放 バドミントン	【定員制 40名】 11:00-11:45 Group Centery 45 竹之下 礼子	【定員制 60名】 11:00-11:45 健康操 志田 香織			【定員制 26名】 11:25-12:10 フタメコ 石田 アリサ	【定員制 60名】 11:00-11:45 フランス 野畑 篤美	11:00-11:45 ホトヨーガ/ゼット 骨盤45 吉田 静枝		11:00
11:30	【定員制 40名】 11:50-12:35 太極拳 河原 佳久	【定員制 40名】 12:00-12:45 Group Blast 45 駒形 遼枝				【定員制 40名】 12:00-12:30 Group Fight 30 竹之下 礼子	【定員制 50名】 12:00-12:30 Group Fight 30 竹之下 礼子			【定員制 26名】 12:25-13:10 ラテンバ(バクソ) 小林 亜子			
12:00	【休講 26名】 12:50-13:20 [VR] Group Fight 30	【時間変更】(定員制 60名) 13:15-14:00 ホチゾンビバティス 黒川 清美	13:30-14:15 ホトヨーガ ウエストシェイプ45 Nami		【定員制 27名】 13:10-13:55 美神柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】 13:45-14:30 シブスタンス STAGE 五十嵐 崇生			【定員制 26名】 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ SAKURA				12:00
12:30					【定員制 40名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 塩野 麻実	【有料スクール】 14:45-15:45 シブスタンススクール 五十嵐 崇生			【定員制 26名】 14:00-14:45 バルトソールセッション 中村 まさみ		14:00-14:45 ホトヨーガ ベーンツク45 keiko		12:30
13:00					【休講 26名】 15:15-15:45 [VR] Group Groove 30	【休講 26名】 14:45-15:45 シブスタンススクール 五十嵐 崇生			【定員制 26名】 15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ				13:00
13:30	【新規クラス】 13:45-14:45 小金井市委託スクール	【時間変更】(定員制 44名) 14:25-14:55 やせしんバリエ 高井 景介	14:35-15:20 ホトヨーガ パワーシェイプ45 Nami		【定員制 40名】 16:00-16:30 [VR] Group Fight 30	16:00-17:00 チアダンス スクール60 (キッズスクール) 5歳～2年生			【定員制 26名】 17:00-17:55 キッズ空手 60 (キッズスクール) 年長～中学生				13:30
14:00					【休講 26名】 19:30-19:45 [VR]Group Centery 15	17:00-17:55 チアダンス スクール60 (キッズスクール) 3年生～中学生			【定員制 26名】 18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 小学生～中学生				14:00
14:30						18:00-19:40 チアダンス スクール60 (キッズスクール) コーチ認定			【定員制 44名】 19:20-19:50 バリエ～バリエダンス～ 高井 景介				14:30
15:00	15:00-16:00 ミラク (キッズスクール) キャスト 3歳～1年生	【時間変更】(定員制 44名) 15:15-15:45 バリエ 高井 景介	15:35-16:35 新体操スクール 60 (キッズスクール) 年中～小2		【休講 26名】 20:05-20:35 Group Centery 30 駒形 遼枝	17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生			【定員制 26名】 20:10-20:40 Group Fight 30 阿久津 康				15:00
15:30					【休講 26名】 20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来	18:00-19:00 新体操スクール 60 (キッズスクール) 年長～中学生			【定員制 26名】 20:55-21:25 [VR] Group Centery 30		15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ		15:30
16:00						18:00-19:40 チアダンス スクール60 (キッズスクール) コーチ認定			【定員制 44名】 21:00-21:30 TOBIPPA 30 阿久津 康				16:00
16:30						18:30-19:15 ホトヨーガ/リゼット 骨盤45 御手洗 香代			【休講 26名】 22:00-22:30 infinity kick20 阿久津 康				16:30
17:00	17:00-18:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 5歳～小学生	5/7, 14, 21, 28 (火)	18:00-18:30 ホトヨーガ ベーンツク30 TOMO		【定員制 60名】 20:05-20:35 Group Centery 30 駒形 遼枝	17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生			【定員制 26名】 20:10-20:40 Group Fight 30 阿久津 康				17:00
17:30					【定員制 26名】 20:30-21:00 インジョイスエアロ 工藤 哲也	18:00-19:40 チアダンス スクール60 (キッズスクール) コーチ認定			【定員制 26名】 21:00-21:30 TOBIPPA 30 阿久津 康				17:30
18:00	18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 小学生～中学生		19:00-19:45 ホトヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO		【定員制 26名】 21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 5歳～小学生			【定員制 35名】 21:40-22:10 [VR] Group Blast30				18:00
18:30						18:00-19:40 チアダンス スクール60 (キッズスクール) コーチ認定			【女性限定】(定員制 9名) 22:00-22:30 阿久津 康				18:30
19:00						20:15-21:00 ホトヨーガ/リゼット 冷え・むくみ45 御手洗 香代							19:00
19:30	【休講 26名】 19:30-19:45 [VR]Group Centery 15	【定員制 10名】 19:30-19:50 VOLT BOX20 樋口 直哉			【定員制 26名】 20:30-21:00 インジョイスエアロ 工藤 哲也	18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 年長～中学生			【定員制 44名】 20:05-20:35 バリエ～バリエダンス～ 高井 景介				19:30
20:00	【休講 26名】 20:05-20:20 [VR]Group Power 15	【定員制 10名】 20:05-20:25 ビバティス(VOLT BOX start 20) 樋口 直哉			【定員制 26名】 20:30-21:00 インジョイスエアロ 工藤 哲也	17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生			【定員制 26名】 20:10-20:40 Group Fight 30 阿久津 康				20:00
20:30	【定員制 40名】 20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来	【定員制 35名】 20:50-21:20 TOBIPPA 30 樋口 直哉			【定員制 50名】 20:50-21:20 Group Power 30 矢野崎 晋之	17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生			【定員制 26名】 21:00-21:30 TOBIPPA 30 阿久津 康				20:30
21:00	【休講 26名】 21:25-21:55 [VR] Group Blast 30	【定員制 50名】 21:40-22:25 Group Groove 45 樋口 直哉			【定員制 50名】 21:40-22:25 Group Groove 45 矢野崎 晋之	17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生			【定員制 26名】 22:00-22:30 阿久津 康				21:00
21:30						18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 5歳～小学生							21:30
22:00						18:00-19:00 新体操スクール 60 (キッズスクール) 年長～中学生							22:00
22:30						18:30-19:15 ホトヨーガ/リゼット 冷え・むくみ45 御手洗 香代							22:30
22:50						19:00-19:45 ホトヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO							22:50
23:00						19:00-19:45 ホトヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO							23:00

乙武のクラスは入会日・
マロ入運動歴が
1年以上ある方を限定の
クラスにのみです

【参加対象】
入会日から1年未満の方
例：2024年1月1日入会の場合
→2024年12月1日開始の
クラス分まで参加可能です。

2024/5 メガロス武蔵小金井スケジュール



Table with columns for days (金曜日, 土曜日, 日曜日) and times (9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 16:00, 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, 22:50, 23:00). Rows contain event details like '9:30-11:00 アリーナ開放 卓球', '11:00-12:15 アリーナ開放 バドミントン', and various classes like 'キッズテニス 1タイム'. Includes a pink program section and a yellow program section with lesson change notices.

■ピンク色のプログラム■
初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
■黄色色のプログラム■
時間変更、担当インストラクター変更、レッスンの変更があるクラスです。
■緑色のプログラム■
【参加対象】1年未満の方限定のクラスになります
入会日から1年未満の方
メガロス運動部が1年未満の方
例：2024年1月1日入会の場合
⇒2024年12月1日開始のレッスン分まで参加可能です。