



		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				営業開始 9:30				営業開始 9:30				9:30	
10:00		[定員制 40名] 9:50-10:35 トランスショナルヨガ 山田 多佳子	[定員制 60名] 9:55-10:40 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 高澤 好幸	リセロフ会員 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 エンジョイエアロ 尾崎 美智子	[定員制 60名] 10:00-10:45 トランスショナルヨガ 熊谷 ゆかり	リセロフ会員 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 ウォーカリスM 玉澤 明人	リセロフ会員 女性限定スタジオ		10:00	
10:30		[定員制 40名] 10:55-11:25 トランスショナルヨガ 山田 多佳子	[レッスン変更][定員制 40名] 11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美			[定員制 40名] 11:00-11:45 Group Centergy 45 竹之下 礼子	[定員制 60名] 11:00-11:45 健美操 志田 香織			[映像 26名] 10:40-11:10 [VR] Group Power30	[定員制 60名] 11:00-11:45 フラダンス 野畑 尚美			10:30	
11:00		[定員制 40名] 11:50-12:35 太極拳 河原 佳久	[レッスン変更][定員制 60名] 12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美	11:00-11:45 ホットヨガ ベシック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] 12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子	[定員制 50名] 12:00-12:30 Group Fight 30 竹之下 礼子			[登録制] 12:15-12:45 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ウォーキングサークル 2階マルチルームで開催	[定員制 26名] 12:25-13:10 ラテンパルオン 小林 亜子	[定員制 60名] 12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵		11:00	
11:30		[映像 26名] 12:50-13:20 [VR] Group Fight 30	[定員制 60名] 13:15-14:00 ボディデザインピラティス 黒川 清美			[定員制 27名] 12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり	[登録制] 12:00-12:30 Group Fight 30 竹之下 礼子			[定員制 26名] 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ SAKURA	[レッスン変更][定員制 50名] 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵			11:30	
12:00		[新規クラス] 13:45-14:45 小金井市委託スクール	[定員制 44名] 14:25-14:55 やさしいハルエ 高井 景介	13:30-14:15 ホットヨガ ウエストシェイプ45 Nami		[定員制 40名] 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生	[有料スクール] 14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生			[定員制 26名] 14:00-14:45 ハレトソールタンセシス 中村 まさみ	[定員制 60名] 14:00-14:45 ホットヨガ ベシック45 keiko			12:00	
12:30		15:00-16:00 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	[定員制 44名] 15:15-16:00 ハルエ 高井 景介	14:35-15:20 ホットヨガ パワーシェイプ45 Nami		[映像 26名] 15:15-15:45 [VR] Group Groove 30	[有料スクール] 15:15-15:45 [VR] Group Groove 30			[登録制] 16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 60名] 15:00-15:45 トラディショナルヨガ 中村 まさみ			12:30	
13:00			[有料スクール] 16:10-17:10 ハルエ スクール 高井 景介			[映像 26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							13:00	
13:30							17:00-18:00 チアダンス スクール60 (キッズスクール) 3年生~中学生							13:30	
14:00							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							14:00	
14:30														14:30	
15:00														15:00	
15:30														15:30	
16:00														16:00	
16:30														16:30	
17:00														17:00	
17:30														17:30	
18:00														18:00	
18:30														18:30	
19:00														19:00	
19:30														19:30	
20:00														20:00	
20:30														20:30	
21:00														21:00	
21:30														21:30	
22:00														22:00	
22:30														22:30	
22:50														22:50	
23:00														23:00	

10/2.9.16.23(水)

10/8.15.22.29 (火)

[登録制]
12:00-12:30
1.3週目ウォーキングサークル
2.4週目健康サークル
2階マルチルームで開催

15:00-15:50
キッズ体育
60
(キッズスクール)
年少~年長

16:00-16:55
キッズ体育
60
(キッズスクール)
年長~中学生

17:00-17:55
キッズ空手
60
(キッズスクール)
年長~中学生

18:00-19:00
キッズ空手
60
(キッズスクール)
小学生~中学生

19:10-20:10
キッズ空手
60
(キッズスクール)

21:00-22:30
アリーナ開放
ソフトバレエ

	金曜日				土曜日				日曜日						
	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 27名] 9:50-10:20 MEGALOS ボディーチューニング	[定員制 60名] 9:50-10:30 やすらぎヨガ 宮本 知子	リセロ会員 女性限定スタジオ	9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	9:40-10:40 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	[定員制 60名] 9:55-10:40 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美	リセロ会員 女性限定スタジオ	9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)	[定員制 40名] 10:00-10:30 フラダンス30 神谷 泉央子	9:30-10:30 ミライク (キッズスクール) キャスト 年長~3年生	リセロ会員 女性限定スタジオ	9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)			
10:30		[定員制 50名]	11:00-12:15 アリーナ開放 バドミントン		[定員制 40名] 10:55-11:25 ボチデザインピラティス 白山 真由美	[定員制 44名] 10:55-11:25 やさしいVUI-E KAKO	10:45-11:30 ホットスタイル ピラティス45 大山 幸子	10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)	[定員制 26名] 10:45-11:25 エンジョイステップ40 前田 ゆきえ	[定員制 60名] 10:45-11:30 ヒーリングアロマヨーガ 岸川 ゆき	11:00-11:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美	10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)			
11:00	[映像 26名] 11:00-11:15 [VR]Group Fight	10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子			[定員制 40名] 11:45-12:15 ヘルヴィックピラティス 小松 明日美	[定員制 44名] 11:40-12:25 ハリエ K A K O	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	12:30-13:00 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	[定員制 26名] 12:30-13:00 ピボークラス(Group Fight 30) 前 彩夏	12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	このクラスは入会日・ メガロス運動歴が 1年未満の方限定の クラスになります 【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 レッスン分まで参加可能です。	13:00-14:00 キッズテニス 4タイム (キッズスクール)			
11:30	[映像 26名] 11:30-12:00 [VR]Group Blast	[定員制 60名] 11:40-12:10 Group Centergy 30 竹之下 礼子			[定員制 26名] 12:30-13:00 TOBIPPA 竹之下 礼子	[定員制 26名] 12:40-13:25 Group Centergy 45 小松 明日美	14:00-14:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少~年長	14:15-15:00 フリースタイルスクール DAISUKE	[有料スクール]	14:35-15:35 ミライク (キッズスクール) キャスト 年長~3年生		14:00-14:30 ホットヨーガ アドバンス30 TOMO	14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)		
12:00	[定員制 26名] 12:15-13:00 フリースタイルNEXT ~HIP HOP~ かず	[定員制 35名] 12:30-13:00 TOBIPPA 竹之下 礼子			12:00-12:30 ホットヨーガベシック30 宮本 知子	[定員制 24名] 14:40-15:10 バーニングエアロ 石河 知可子	[登録制] 15:00-15:30 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ウォーキングサークル	15:00-15:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里	[定員制 40名]		16:00-16:50 アドバンスエアロ 西村 知里	[定員制 35名]	16:00-17:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	
12:30	[有料スクール]	[定員制 50名]			13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	[定員制 26名] 15:25-16:10 バーニングステップ 石河 知可子	[定員制 35名] 16:00-16:30 TOBIPPA 30 樋口 直哉	16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	[定員制 26名]	[有料スクール]		16:50-17:35 10/6-20 Group Power 45 10/13-27 Group Blast 45 大山 祐幸	[定員制 50名]	17:00-17:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 平塚 友貴	17:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール) キャスト
13:00	13:15-14:15 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	[映像 26名] 16:25-17:10 [VR]Group Fight 45	[定員制 50名] 17:00-17:45 Group Groove 45 樋口 直哉	17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	18:00-18:45 ホットヨーガ ベシック45 房枝	18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生		18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐幸	[定員制 50名]	18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	
13:30	[定員制 40名] 14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			15:00-15:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少~年長	[映像 26名] 17:30-18:15 [VR]Group Power 45	[登録制] 19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	19:00-20:30 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生							
14:00	[定員制 40名] 14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生										
14:30	[定員制 40名] 14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生										
15:00	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子		16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生											
15:30	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子	16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生												
16:00	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子	16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生												
16:30	[定員制 40名] 15:30-16:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	[定員制 60名] 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子	16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生												
17:00	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	17:00-18:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 5歳~小学生	18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生												
17:30	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	17:00-18:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 5歳~小学生	18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生												
18:00	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	17:00-18:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 5歳~小学生	18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生												
18:30	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳~1年生	17:00-18:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 5歳~小学生	18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生												
19:00	[登録制] 19:00-19:30 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ウォーキングサークル	18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 小学生~中学生	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生												
19:30	[登録制] 19:00-19:30 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ウォーキングサークル	18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 小学生~中学生	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生												
20:00	[映像 26名] 20:10-20:25 [VR]Group Centergy 15	[定員制 50名] 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:30-21:15 ホットヨーガ リセット骨盤45 keiko												
20:30	[映像 26名] 20:40-21:10 [VR] Group Power30	[定員制 35名] 20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏													
21:00	[映像 26名] 21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	[定員制 60名] 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏													
21:30	[映像 26名] 21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	[定員制 60名] 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏													
22:00	[映像 26名] 21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	[定員制 60名] 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏													
22:30															
22:50															
23:00															

■ 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
メガロス運動歴が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。

■ スタジオレッスンについて ■

- 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・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。
- 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メガロスカード等、複数店舗利用可能会員 12枠 ②フルタイム会員/U39会員/U35会員/U29会員/パパママ会員(各24H会員含む) 8枠

① ①・②以外の会員種別 6枠

- 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。
- スタジオへの入場は、ごさいません。開始時刻までにご入場ください。
- 急な体調・変更の場合は、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メールにてお知らせいたします。
- スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。

■ 映像レッスンについて ■

- WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
- 参加は先着順となります。

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。
皆様ご安心・安全にスタジオレッスンを楽しんでいたただけるよう努めてまいります。ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。