

	金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオA	スタジオB	アリーナ	スタジオA	スタジオB	アリーナ	スタジオA	スタジオB	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 27名] 9:50-10:20 MEGALOS ポディーチューニング	[定員制 60名] 9:50-10:30 キッズヨガ 富本 知子	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) 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	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 奈央子	9:30-10:30 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生	9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)	10:00	
10:30		[定員制 50名]			[定員制 40名] 10:55-11:25 ポディーチューニング 白山 真由美	[定員制 44名] 10:55-11:25 Petal VIVE KAKO	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	10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)	10:30
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 富本 知子	11:00-12:15 アリーナ開放 バドミントン		[定員制 40名] 11:45-12:15 ヘルソックスストレッチ 小松 明日美	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	[有料スクール]			11:00	
11:30	[映像 26名]	[定員制 60名] 11:40-12:10 Group Centery 30 竹之下 礼子			[定員制 24名] 14:40-15:10 バーンエアロ 石河 知可子	[定員制 44名]		[有料スクール]			11:30
12:00		[定員制 26名]		[定員制 26名]	[定員制 60名] 12:40-13:25 Group Centery 45 小松 明日美		[定員制 26名] 12:30-13:00 ピチアークラス(Group Fight 30) 前 彩夏			12:00	
12:30	12:15-13:00 フリースタイルNEXE ~HIP HOP~ かず	[定員制 35名] 12:30-13:00 TOBIPPA 竹之下 礼子			[定員制 60名]	12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生		12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生		12:30	
13:00	[有料スクール]	[定員制 50名]			[定員制 60名]		[定員制 26名]			13:00	
13:30	13:15-14:15 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず	13:20-14:05 Group Groove 45 樋口 直哉		13:30-14:30 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生	[女性限定][定員制 7名] 13:55-14:15 VOLTBOX start 20 程 真由美		[定員制 26名] 13:15-14:00 フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ DAISUKE		13:00-14:00 キッズテニス 4タイム (キッズスクール)	13:30	
14:00		[定員制 60名]			[定員制 10名] 14:25-14:45 VOLTBOX 20 程 真由美		[有料スクール]		14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)	14:00	
14:30	[定員制 40名] 14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 哲子			[定員制 25名] 15:10-15:40 TOBIPPA 30 三田村 綾菜	14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~年長				14:30	
15:00		[有料スクール]	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~年長		[定員制 26名]		[定員制 40名] 15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里	14:35-15:35 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生		15:00	
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	15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 哲子		15:25-16:10 バーンエアロ 石河 知可子	[定員制 35名] 16:00-16:30 TOBIPPA 30 三田村 綾菜	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生			15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	15:30	
16:00					[定員制 50名]		[定員制 26名]	15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈	[定員制 35名]	16:00	
16:30			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生							16:30	
17:00										17:00	
17:30	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳~小学生	17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	16:20-19:00 スタジオ無料開放 ※ストレッチ以外の利用は ご遠慮ください。		17:00-17:45 Group Groove 45 樋口 直哉		16:50-17:35 3/2-16-30 Group Blast45 3/9-23 Group Power 45 大山 祐孝		17:30	
18:00											18:00
18:30		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生~中学生	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生							[定員制 50名]	18:30
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		19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生								19:00
19:30										19:30	
20:00	[映像 26名] 20:10-20:25 [VR]Group Centery 15	[定員制 50名] 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏								20:00	
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								20:30	
21:00										21:00	
21:30	[映像 26名]	[定員制 60名]								21:30	
22:00	21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centery 45 前 彩夏								22:00	
22:30										22:30	
22:50										22:50	
23:00										23:00	

■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日先の同時期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メガロゴルフ等、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/Uバマ会員(各24名会員含む) 8枠
③①②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、ご自身で、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。
- 皆様ご安心・安全にスタジオレッスンを楽しんでい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たします。

■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
メガロス運動歴が1年未満の方
例：2025年1月1日入会の場合
⇒2025年12月1日開始のレッスン分まで参加可能です。

3月 メガロス武蔵小金井 アクアプログラムタイムスケジュール／3月1日(土)～

時間	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日					
	スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9:30	[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]											
10:00	水中運動サークル 9:50～10:30 担当:青木・諏訪 NEW 参加無料 登録必須						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						アクアダンス30 10:05～10:35 坂口 典子						ゆくの歩行 09:40～10:00						<キッズスクール> ジュニア1 09:00～10:10					
10:30	ベビースクール 10:30～12:05																		ベビースクール 10:00～11:35						<キッズスクール> ジュニア1 10:00～11:10											
11:00																															<キッズスクール> キッズ 11:00～12:10					
11:30							スイムトレーニング30 11:30～12:00						すっきり肩膝膝 11:35～11:55 野上						ベビースクール 10:45～12:20						アクアダンス30/アクラッシュ30 11:40～12:10 塚本											
12:00																																				
12:30	アクアアダンス45 12:10～12:55 早川 陽佑						Liquid YOGA Latin 12:10～12:40 中桐 桃代						アクアダンス45 12:00～12:45 高野 順子																		アクアダンス45 12:30～13:15 森 裕子					
13:00							アクアシェイプ 12:45～13:15 中桐 桃代						スイムスクール 13:00～14:00 初級 竹村 中上級 塚本 マスターズクラス 担当:北館						クロール・背泳ぎ(応用) 12:35～12:55						3月 クロール						<キッズスクール> キッズ 12:25～13:30					
13:30	スイムスクール 13:00～14:00 初級 竹辺 中級 諏訪 上級 高田						クロール・背泳ぎ(入門) 13:35～13:55						3月 背泳ぎ						マスターズサークル (登録制) 13:00～14:00 竹村						<キッズスクール> キッズ 12:25～13:30											
14:00	パーソナル レッスン 14:00～ 15:00 塚本						スイムスクール 14:00～14:30						REBORNS SWIM 14:00～ 15:00 青木												<キッズスクール> キッズ 13:30～14:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 13:30～ 14:30					
14:30	パーソナル レッスン 14:30～ 15:00 高田						パーソナル レッスン 14:35～ 14:55 塚本																		クロール・背泳ぎ(応用) 14:35～14:55 高田(斎藤)						3月 背泳ぎ					
15:00	<キッズスクール> キッズ 14:55～16:10						<キッズスクール> キッズ 14:55～16:10						<キッズスクール> キッズ 14:55～16:10						<キッズスクール> キッズ 14:55～16:10						<キッズスクール> ジュニア1 14:30～15:30						スイムトレーニング30 15:00～15:30					
15:30	<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10						<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10						<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10						<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10						<キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 15:30～ 16:30					
16:00	<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10						<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10						<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10						<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10						<キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 16:30～ 19:30					
16:30	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 17:30～18:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 16:30～ 19:30					
17:00	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 16:30～ 19:30					
17:30	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 16:30～ 19:30					
18:00	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 16:30～ 19:30					
18:30	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 16:30～ 19:30					
19:00	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 16:30～ 19:30					
19:30	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 16:30～ 19:30					
20:00	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30						キッズ パーソナル レッスン (KAICA) 16:30～ 19:30					
20:30	スイムトレーニング30 21:30～22:00						マスターズサークル (登録制) 21:30～22:30 北館						スイムトレーニング45 21:00～21:45						スイムトレーニング30 21:35～22:05						スイムトレーニング30 19:45～20:15						【プール: 19:50 CLOSE】 【施設: 20:00 CLOSE】					
21:00	スイムスクール 20:30～21:30 初中級 山村 上級 高田												ジョイスイム 20:35～ 20:55						スイムスクール 20:30～21:30 初級 塚本 中上級 高田						【プール: 20:50 CLOSE】 【施設: 21:00 CLOSE】											
21:30	スイムトレーニング30 21:30～22:00						マスターズサークル (登録制) 21:30～22:30 北館						スイムトレーニング45 21:00～21:45						スイムトレーニング30 21:35～22:05						スイムトレーニング30 19:45～20:15											
22:00	スイムトレーニング30 21:30～22:00						マスターズサークル (登録制) 21:30～22:30 北館						スイムトレーニング45 21:00～21:45						スイムトレーニング30 21:35～22:05						スイムトレーニング30 19:45～20:15											
22:30	スイムトレーニング30 21:30～22:00						マスターズサークル (登録制) 21:30～22:30 北館						スイムトレーニング45 21:00～21:45						スイムトレーニング30 21:35～22:05						スイムトレーニング30 19:45～20:15											
23:00	【プール: 22:50 CLOSE】						【施設: 23:00 CLOSE】						【プール: 22:50 CLOSE】						【施設: 23:00 CLOSE】						【プール: 22:50 CLOSE】						【施設: 23:00 CLOSE】					

フリー遊泳日のご案内

28日(金)～31日(日)

～フリー遊泳日について～
 ★泳法・コンディショニング系のプログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。
 ★スイムスクール・マスターズサークル・リボンスイム・キッズスクール・ベビースクールは通常通り実施いたします。
 ★パーソナルレッスン・キッズパーソナルレッスンは通常通り実施いたします。
 ★ダンス系プログラムは通常通り実施いたします。
 ★イベント開催に伴い、コースを使用させていただく場合がございます。予めご了承ください

アクアプログラム参加方法

- ①スキル系プログラムは当日台帳に氏名をご記入ください。
- ②レッスン開始時間にスクールプールでお待ちください。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- * 同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- * レッスン開始後5分が過ぎたのレッスンへのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
- * 体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングスタッフまでお申し出ください。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)
- * スイムスクール、マスターズサークルは登録制(別料金)となります。
- * パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。

施設利用時の注意事項・ご案内

- * プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧品等は落とし、貴金属類は外してください。
- * レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クロースとなります。
- * ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。
- * スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。
- * イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。□

パーソナルレッスンについて

* 来館、またはTELにて受付いたしております。
 * 前月20日から、翌月分のご予約ができます。(20日が休館日の場合は翌営業日から)
 * おひとり様最大2枠まで。
 ～パーソナルレッスンとは?～
 新しく水泳を始めてみたい、苦手を克服したいといったお客様のご要望に沿ったレッスンをマンツーマンにて行います。
 左記スケジュールにある「パーソナルレッスン」という赤枠が実施時間帯となります。(料金:6,050円(税込))
 ご興味のある方は、お近くのキャストにお尋ねください。

お知らせ

アクアプログラムは参加人数により使用コース数に変更になる場合がございます。
 予めご了承くださいませよう、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

○スイムスクール生、大募集!
 水泳を通じて心肺機能の維持と向上、4泳法を中心とした水泳技術の向上を
 コーチと一緒に目指しませんか? 体験も随時行っておりますので、ご興味のある方は
 お近くのキャストへお尋ねください!
 開催日: 火・木 13:00～14:00 / 水・金 20:30～21:30
 料金: 週1回 9,218円(税込)

○水中運動サークル(火)
 会員様どなたでも参加できるクラスです。
 参加費無料(別途サークル登録がフロントにて必要になります)
 水中歩行～水中でゲームをしたり楽しく水の中で動いていきます。
 詳しくは、お近くのスタッフまで。

2025年3月

メガロスフレ武蔵小金井スケジュール



火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio
チェックイン 9:30					
【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 Reiko	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami			【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美
	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	【定員 8名】 11:00-11:45 マシンピラティス Waist45 Reiko	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガセット 骨盤45 吉田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Yuki	
【定員 8名】 11:30-12:15 マシンピラティス Total Basic45 Mako					【定員 8名】 11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayana
	【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガ ベーンック45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Mako	【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベーンック45 宮本 知子	【定員 8名】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Ayana	
【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako					【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana
		【定員 8名】 14:00-14:45 マシンピラティス Total Basic45 Mako	【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マシンピラティス Waist45 Ayana	【定員 3名】 13:55-14:15 VOLT BOX20 長尾 眞由美 (studio B)
			【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガセット 腰こり45 Nami		【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana
	【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ ベーンック45(中編) 滝田 麻実			【定員 10名】 15:10-15:40 TOBIPPA30 三田村 結菜 (studio B)	【定員 8名】 15:30-16:15 マシンピラティス Waist45 Ayaka
				【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨーガセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 16:45-17:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka
【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベーンック30 TOMO	【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Reina	【定員 12名】 19:00-19:45 ホットヨーガセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama	【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベーンック45 房枝	
【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Naono	【定員 12名】 20:10-20:40 infinity flow30 三田村結菜 (studio A)	【定員 8名】 20:05-20:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Kodama		チェックアウト 20:00
【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベーンック45 TOMO	【定員 8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Waist45 Ayaka	【定員 3名】 21:30-21:50 VOLTBOX20 長尾 眞由美 (studio B)	【定員 8名】 21:10-21:55 マシンピラティス Total Basic45 Kodama	チェックアウト 21:00	
チェックアウト 23:00					

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
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・下半身の緩かな筋内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、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。
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	