

	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 やずらぎヨウガ 宮本 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 泉央子	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 ボチ子ザインピラティス 白山 真由美	【定員制 44名】 10:55-11:25 やさしいバレエ 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)
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	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 ヘルヴィックストレッチ 小松 明日美	【定員制 44名】 11:40-12:25 バレエ 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)	【有料スクール】 11:40-12:10 ステップスクール 前田 ゆきえ		11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:30
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								
12:00	【定員制 26名】	【定員制 35名】 12:30-13:00 TOBIPPA 竹之下 礼子		12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	【定員制 60名】 12:40-13:25 Group Centergy 45 小松 明日美	12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	【定員制 26名】 12:30-13:00 ピキナークラス(Group Fight 30) 前 彩夏	12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生		12:30
13:00	【有料スクール】	【定員制 50名】		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 長橋 真里恵	14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少～年長	【有料スクール】 14:15-15:00 フリースタイルスクール DAISUKE		14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)	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		【定員制 24名】 14:25-14:45 VOLTBOX 20 長橋 真里恵	【定員制 10名】 14:25-14:45 VOLTBOX 20 長橋 真里恵	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少～中学生	【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	15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	13:30
14:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA@ (45分クラス) 浅野 智子		【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 三田村 綾葉	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	【定員制 26名】 16:05-16:50 アドバンスエアロ 西村 知里	15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈	16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	14:00
14:30	14:30-15:15 やさしいピラティス 西村 知里	【定員制 40名】		【定員制 26名】 16:00-16:30 TOBIPPA 30 三田村 綾葉	【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 (キッズスクール) 年長～中学生		17:30-18:30 ミライクラ (キッズスクール)		14:30
15:00	【定員制 40名】	【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】 15:10-15:40 TOBIPPA 30 三田村 綾葉		18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生				15:00
15:30	15:30-16:15 ヒーリングアロマヨガ 吉田 静枝	15:30-16:30 ジャストダンススクール 浅野 智子	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	【定員制 35名】 16:00-16:30 TOBIPPA 30 三田村 綾葉						15:30
16:00										16:00
16:30										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。			17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	16:50-17:35 1/12-26 Group Power 45 1/5-19 Group Blast45 大山 祐季	16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	17:00
18:00		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】 18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐季
18:30										18:00
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							18:30
19:30		【定員制 50名】 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏								19:00
20:00	【映像 26名】 20:10-20:25 [VR]Group Centergy 15	【定員制 35名】 20:50-21:20 [VR] TOBIPPA 30 前 彩夏								19:30
20:30	【映像 26名】 20:40-21:10 Group Power30	【定員制 60名】								20:00
21:00	【映像 26名】									20:30
21:30	21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏								21:00
22:00										21:30
22:30										22:00
22:50										22:30
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。

■ピンク色のプログラム ■
初め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。

①メガロスゴールド等、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/ババママ会員(各24H会員含む) 8枠
③ ①・②以外会員種別 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て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。

2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/2月1日(日)～

	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			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール			スクールプール			メンバープール													
	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	1	2	3	4	5
9:30	[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]						[9:30 OPEN]																
10:00	アライフボール 09:50～10:10 (定員6名) 鹿沼 フィンスイム 10:10～10:30 城山						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						ゆづり歩行 09:40～10:00 青木(竹村)						<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						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
11:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
12:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
12:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
13:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
13:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
14:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
14:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
15:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
15:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
16:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
16:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
17:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
17:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
18:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
18:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
19:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
19:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
20:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
20:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
21:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
21:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
22:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
22:30	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										
23:00	ベビースクール 10:30～12:05						保育園レッスン 09:30～11:30						保育園レッスン 09:30～11:30						ベビースクール 10:45～12:20						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										

フリー遊泳日のご案内

12月28日(土)・29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分が過ぎて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、貴金属類は外していただき。
- * レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
- * 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
 月会費: 9,218円(税込)/週1回

○プールフリー開放に関して
12月15日(日) 16:30～18:30
 キッズスクール生を対象にそのご家族が使用できるコースです。参加される際は、お子様と同伴の上、メインフロントにて受付ください。その際に、お子様の会員証を確認いたします。
 ロッカーでお着替えした後、プールサイドまでお集まりください。

12月 青泳ぎ

12月 平泳ぎ

12月 平泳ぎ

キッズスクール生対象、プール開放イベントです。詳しくは、キャストまで

【プール: 19:50 CLOSE】
 【施設: 20:00 CLOSE】

【プール: 20:50 CLOSE】
 【施設: 21:00 CLOSE】

【プール: 22:50 CLOSE】 【施設: 23:00 CLOSE】

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	
9:00	チェックイン 9:30						9:00
9:30							
10:00	【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	
10:30							
11:00		【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 Total Basic45 Mako	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マシンピラティス Totak Basic45 Yuki		
11:30	【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	
12:00		【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガ ベアシック45 熊谷 ゆかり		【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベアシック45 宮本 知子			
12:30			【定員 8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Mako		【定員 8名】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Ayana		
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Mako					【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana	
13:30				【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 Ayana	【定員 3名】 13:55-14:15 VOLT BOX20 長塚 真里恵 【studio B】	
14:00			【定員 8名】 14:00-14:45 マシンピラティス Total Basic45 Mako			【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana	
14:30				【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami			
15:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ ベアシック45(中温) 浅賀 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 Total Basic45 Ayaka	
15:30							
16:00					【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨーガリセット 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	
16:30							
17:00							
17:30					【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベアシック45 房枝		
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベアシック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 ホットヨーガリセット 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			
18:30							
19:00	【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】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベアシック45 房枝	【定員 10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 Total Basic45 Kodama	チェックアウト 20:00	
19:30							
20:00	【定員 12名】 19:50-20:20 Infinity flow30 三田村結菜						
20:30	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベアシック45 TOMO	【定員 8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka					
21:00						チェックアウト 21:00	
21:30			【定員 3名】 21:30-21:50 VOLTBOX20 長塚 真里恵 【studio B】		【定員 8名】 21:10-21:55 マシンピラティス Total Basic45 Kodama		
22:00							
	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』を丁寧にを行い 上半身・下半身の細かい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、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。
Hip & Legs (導入予定)	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist (導入予定)	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	