

	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 ボディチューニング	【定員制 60名】 9:50-10:30 やすきヨーガ 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 フライング30 神谷 泰央子	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	【映像 26名】 11:00-11:15 [VR]Group Fight	【定員制 50名】 10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子		【定員制 40名】 10:55-11:25 やさしいピラティス 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)	11:00
11:30	【定員制 40名】 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子	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 ボディデザインピラティス 白山 真由美	【定員制 44名】 11:40-12:25 バレエ KAKO	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	12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	12:00	
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 60名】 12:15-13:00 やさしいピラティス 西村 知里	【定員制 24名】 14:25-14:45 VOLTBOX 20 長尾 真里恵	【定員制 10名】 14:25-14:45 VOLTBOX 20 長尾 真里恵	14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~年長		【定員制 26名】 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)	14:30
13:00	【有料スクール】 13:15-14:00 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず	【定員制 50名】 13:20-14:05 Group Groove 45 樋口 直哉	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 ビューティーフローピラティス 45 石河 知可子	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	【定員制 26名】 15:10-15:45 やさしいピラティス 西村 知里	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 40名】 14:30-15:15 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 哲子	13:30-14:30 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生	【定員制 26名】 15:25-16:10 ヒーリングステップ 石河 知可子	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	【定員制 26名】 15:55-16:25 TOBIPPA 30 小山 華奈	14:00-15:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	14:00		
14:30		【有料スクール】 15:30-16:30 ジャストダンススクール 浅野 哲子	14:40-15:10 バーニングエアロ 石河 知可子	【定員制 35名】 16:00-16:30 TOBIPPA 30 三田村 綾菜	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	15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	15:30		
15:00		16:00-17:00 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	【定員制 50名】 17:00-17:45 Group Groove 45 樋口 直哉	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	【定員制 50名】 16:50-17:35 2/2-16 Group Blast45 2/9-23 Group Power 45 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)	16:30		
16:00		17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) 年長~3年生	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	【定員制 50名】 18:00-18:45 Group Fight 45 大山 祐季	17:00-18:30 ミライクラン (キッズスクール)	17:00		
17:00		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			18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生		18:00		
18:00		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			
18:30		【登録制】 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏					19:00			
19:00		【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				19:30			
19:30		【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				20:00			
20:00		【映像 26名】 20:40-21:10 [VR] Group Power30	【定員制 60名】 21:40-22:25 Group Groove 45 前 彩夏				20:30			
20:30		【映像 26名】 21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60					21:00			
21:00							21:30			
21:30							22:00			
22:00							22:30			
22:30							23:00			
22:50										
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。

■メガロスゴールド等、複数店舗利用可能会員 12枠

■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。

■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ひいたします。

2025年4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	
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 Hip & Legs45 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】 12:10-12:55 ホットヨガ パーソナル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 ホットヨガパーソナル45 宮本 知子	【定員 8名】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Ayana		
12:30							
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako			【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マシンピラティス Waist45 Ayana	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana	
13:30					【定員 3名】 13:55-14:15 VOLT BOX20 長尾 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 12名】 14:35-15:20 ホットヨガリセット 肩こり45 Nami		【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana	
14:30							
15:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨガ パーソナル45(中温) 浅賀 麻美			【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	
15:30							
16:00					【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨガリセット 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 ホットヨガ パーソナル45 房枝		
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨガ パーソナル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 ホットヨガ パーソナル45 房枝	【定員 8名】 20:05-20:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Kodama			
19:30		【定員 20名】 19:50-20:20 Infinity flow30 三田村結菜	【定員 10名】 20:10-20:40 Infinity flow30 三田村結菜				
20:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨガ パーソナル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 真里恵 [Studio B]			チェックアウト 20:00	
20:30							
21:00					チェックアウト 21:00		
21:30							
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	★★★	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	

4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／4月1日(火)～

	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	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 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						ゆくり歩行 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						スイムトレーニング30 11:30～12:00						すっきり肩凝り 11:35～11:55						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							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30/Tクラッシュ30 11:40～12:10												<キッズスクール> キッズ 11:00～12:10											
11:30	アクアアドバンス45 12:10～12:55 早川 陽佑						アクアシェイブ 12:45～13:15 中桐 桃代						アクアダンス45 12:00～12:45 高野 順子						クロール・背泳ぎ(応用) 12:35～12:55						4月 背泳ぎ						アクアダンス45 12:30～13:15 森 裕子											
12:00	スイムスクール 13:00～14:00 初級 中級 上級						平泳ぎ・バタフライ(入門) 13:35～13:55						スイムスクール 13:00～14:00 初級 中上級 マスターズクラス						マスターズサークル (登録制) 13:00～14:00						<キッズスクール> キッズ 12:25～13:30																	
12:30							4月 平泳ぎ						REBORNS SWIM 14:00～15:00												<キッズスクール> キッズ 13:30～14:30																	
13:00							スイムトレーニング30 14:35～14:55																		4月 平泳ぎ																	
13:30	<キッズスクール> ジュニア1 14:30～15:30						<キッズスクール> ジュニア1 14:30～15:30						<キッズスクール> ジュニア1 14:30～15:30						<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											
14:00	<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																							
14:30	<キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30						<キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30						<キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30						<キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30												<キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30											
15:00	<キッズスクール> ジュニア2 16:00～17:10						<キッズスクール> ジュニア2 16:00～17:10						<キッズスクール> ジュニア2 16:00～17:10						<キッズスクール> ジュニア2 16:00～17:10												<キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30											
15:30	<キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30						<キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30						<キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30						<キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30												<キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30											
16:00	<キッズスクール> ジュニア3 17:00～18:10						<キッズスクール> ジュニア3 17:00～18:10						<キッズスクール> ジュニア3 17:00～18:10						<キッズスクール> ジュニア3 17:00～18:10												<キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30											
16:30	<キッズスクール> ジュニア3 17:30～18:30						<キッズスクール> ジュニア3 17:30～18:30						<キッズスクール> ジュニア3 17:30～18:30						<キッズスクール> ジュニア3 17:30～18:30												<キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30											
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 17:30～18:30											
17:30	<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30						<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30												<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30											
18:00	キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30												キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30											
18:30	キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30												キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30											
19:00	キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30												キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30											
19:30	キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30						キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30												キッズパーソナルレッスン (KATCA) 16:30～19:30											
20:00	スイムトレーニング30 19:45～20:15																														スイムトレーニング30 19:45～20:15											
20:30	【プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】																																									
21:00	【プール：20:50 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】																																									
21:30	スイムスクール 20:30～21:30 初級 中上級						スイムスクール 20:30～21:30 初級 中上級						スイムスクール 20:30～21:30 初級 中上級						スイムスクール 20:30～21:30 初級 中上級																							
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						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																							
22:30																																										
23:00	【プール：22:50 CLOSE】						【施設：23:00 CLOSE】																																			

フリー遊泳日のご案内

29日(火)～30日(水)

～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。

○プログラム担当者は決定次第記載いたします。