

2025/6 メガロス武蔵小金井スケジュール【暫定版】



|       | 火曜日                                               |                                                      |                                              |                                 | 水曜日                                         |                                                   |                             |                                             | 木曜日                                               |                                                           |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
|-------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
|       | スタジオA                                             | スタジオB                                                | ファンクショナルエリア                                  | アリーナ                            | スタジオA                                       | スタジオB                                             | ファンクショナルエリア                 | アリーナ                                        | スタジオA                                             | スタジオB                                                     | ファンクショナルエリア                    | 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                                               |                                                  |                                              |                                              |                                          |
|       | 【定員制 40名】                                         | 【定員制 60名】                                            |                                              | 9:30-11:00<br>アリーナ開放<br>卓球      | 【定員制 26名】                                   | 【定員制 60名】                                         |                             |                                             | 【定員制 40名】                                         | 【定員制 60名】                                                 |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 10:00 | 9:50-10:35<br>トラディショナルヨーガ<br>山田 多佳子               | 9:55-10:40<br>ZUMBA® GOLD<br>(45分クラス)<br>宮澤 好幸       |                                              |                                 | 10:00-10:45<br>エンジョイエアロ<br>尾崎 美智子           | 10:00-10:45<br>トラディショナルヨーガ<br>熊谷 ゆかり              |                             |                                             | 10:00-10:45<br>フラダンス<br>野畑 哉美                     | 9:55-10:40<br>ヴォーカリズム<br>玉澤 明人                            |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 10:30 |                                                   |                                                      |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 11:00 | 【定員制 40名】<br>10:55-11:25<br>トラディショナルヨーガ<br>山田 多佳子 | 【定員制 40名】<br>11:15-11:45<br>Group Blast 30<br>小松 明日美 | 予約不要<br>11:45-11:55 腰痛ケア                     | 11:00-12:30<br>アリーナ開放<br>バドミントン | 11:00-11:45<br>ベビーミライク                      | 11:00-11:45<br>健美操<br>志田 香織                       | 予約不要<br>11:45-11:55 肩・首コリケア |                                             | 11:00-12:00<br>小金井市受託スクール                         | 11:00-11:45<br>フラメンコ<br>石田 アリサ                            | 予約不要<br>11:45-11:55 二重顎・首のしわケア | 【登録制】<br>12:00-12:30<br>1.3週目ウォーキングサークル<br>2.4週目健康サークル<br>2階マルチルームで開催 |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 11:30 |                                                   |                                                      |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 12:00 | 【定員制 40名】                                         | 【定員制 60名】                                            |                                              |                                 |                                             | 【定員制 40名】                                         |                             |                                             | 【定員制 50名】                                         | 【登録制】<br>12:15-12:45<br>1.3週目ランニングサークル<br>2.4週目ウォーキングサークル |                                |                                                                       | 12:00-12:45<br>ZUMBA®(45分クラス)<br>小林 亜紀恵            |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 12:30 | 12:00-12:45<br>太極拳<br>鈴木 咲子                       | 12:05-12:50<br>Group Centergy 45<br>小松 明日美           | 予約不要<br>13:45-13:55 腰痛ケア                     |                                 | 12:10-12:55<br>ボディデザインピラティス<br>大山 幸子        | 12:00-12:30<br>Group Fight 30<br>竹之下 礼子           | 2階マルチルームで開催                 | 12:25-13:10<br>ラテンバシオン<br>小林 圭子             | 12:00-12:45<br>ZUMBA®(45分クラス)<br>小林 亜紀恵           | 12:45-12:55 肩・首コリケア                                       |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 13:00 | 【映像 26名】<br>13:00-13:30<br>【VR】<br>Group Fight 30 | 【定員制 60名】                                            |                                              |                                 | 【定員制 27名】                                   | 12:45-13:30<br>ZUMBA® GOLD<br>(45分クラス)<br>八重樫 ゆかり |                             |                                             | 12:45-13:30<br>ZUMBA® GOLD<br>(45分クラス)<br>八重樫 ゆかり | 13:00-13:45<br>エンジョイエアロ<br>小林 亜紀恵                         |                                |                                                                       | 13:25-14:10<br>フリースタイルSTAGE<br>～HIP HOP～<br>SAKURA | 13:00-13:45<br>エンジョイエアロ<br>小林 亜紀恵                | 13:30-13:45 村澤コーチ【腹筋】                        |                                              |                                          |
| 13:30 | 【新規クラス】                                           | 13:15-14:00<br>ヘルヴィックスストレッチ<br>小松 明日美                |                                              |                                 | 13:10-13:55<br>美背柱ヨーガ<br>大山 幸子              | 【定員制 40名】                                         |                             |                                             | 13:45-14:30<br>ジャズダンス STAGE<br>五十嵐 奈生             | 14:00-14:45<br>バレトンソールシンセシス<br>中村 まさみ                     |                                |                                                                       | 15:00-15:45<br>トラディショナルヨーガ<br>中村 まさみ               | 15:00-15:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年少～年長       |                                              |                                              |                                          |
| 14:00 | 13:45-14:45<br>小金井市受託スクール                         |                                                      |                                              |                                 | 【定員制 40名】                                   | 14:10-14:55<br>トラディショナルヨーガ<br>浅賀 麻実               | 【有料スクール】                    | 14:30-15:30<br>REBORNS FIT<br>スクール          | 14:00-14:45<br>バレトンソールシンセシス<br>中村 まさみ             |                                                           |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 14:30 |                                                   | 【定員制 44名】<br>14:25-14:55<br>やさしいバレエ<br>高井 景介         |                                              |                                 | 14:10-14:55<br>トラディショナルヨーガ<br>浅賀 麻実         | 14:45-15:45<br>ジャズダンス スクール<br>五十嵐 奈生              |                             |                                             | 15:00-15:45<br>トラディショナルヨーガ<br>中村 まさみ              |                                                           |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 15:00 |                                                   | 【定員制 44名】                                            |                                              |                                 | 【映像 26名】                                    | 14:45-15:45<br>ジャズダンス スクール<br>五十嵐 奈生              |                             |                                             | 15:00-15:45<br>トラディショナルヨーガ<br>中村 まさみ              |                                                           |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 15:30 | 15:00-16:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生        | 15:15-16:00<br>バレエ<br>高井 景介                          | 15:35-16:35<br>新体操スクール<br>(キッズスクール)<br>年中～小2 |                                 | 15:15-15:45<br>【VR】<br>Group Groove 30      | 16:00-17:00<br>チアダンススクール<br>(キッズスクール)<br>5歳～2年生   |                             | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生 | 16:00-17:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生        | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生               |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 16:00 |                                                   | 【有料スクール】                                             |                                              |                                 | 16:00-16:30<br>【VR】<br>Group Fight 30       |                                                   |                             |                                             | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生       |                                                           |                                |                                                                       | 17:00-18:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生         | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生      | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生  |                                              |                                          |
| 16:30 |                                                   | 16:10-17:10<br>バレエ スクール<br>高井 景介                     |                                              |                                 | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生 |                                                   |                             |                                             | 18:00-19:00<br>新体操スクール<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生     |                                                           |                                |                                                                       | 18:00-19:40<br>チアダンスSP<br>(キッズスクール)<br>コーチ認定       | 18:00-19:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>小学生～中学生     | 17:40-19:00<br>ミライクアスリート                     | 19:10-20:10<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>中学生     |                                          |
| 17:00 |                                                   |                                                      | 17:40-19:00<br>ミライクアスリート                     |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             | 17:00-18:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生        | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生               |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 17:30 | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生       |                                                      |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生        | 18:00-19:00<br>新体操スクール<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生    | 18:00-19:40<br>チアダンスSP<br>(キッズスクール)<br>コーチ認定 | 18:00-19:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>小学生～中学生 | 19:10-20:10<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>中学生 |
| 18:00 |                                                   |                                                      |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生        | 18:00-19:00<br>新体操スクール<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生    | 18:00-19:40<br>チアダンスSP<br>(キッズスクール)<br>コーチ認定 | 18:00-19:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>小学生～中学生 | 19:10-20:10<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>中学生 |
| 18:30 | 18:00-19:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>小学生～中学生      |                                                      | 17:40-19:00<br>ミライクアスリート                     |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             | 17:00-18:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生        | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生               |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 19:00 |                                                   | 【定員制 10名】<br>19:20-19:40<br>VOLTBOX 20<br>風間 僚太      |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       | 19:45-19:55 腰痛ケア                                   | 19:15-19:45<br>1.3週目ランニングサークル<br>2.4週目ボディメイクサークル | 19:20-19:50<br>バレエ～バレレッスン～<br>高井 景介          | 19:10-20:10<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>中学生     |                                          |
| 19:30 |                                                   | 【女性限定】【定員制 7名】<br>19:55-20:15<br>VOLTBOX 20<br>風間 僚太 |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       | 19:45-19:55 腰痛ケア                                   | 19:15-19:45<br>1.3週目ランニングサークル<br>2.4週目ボディメイクサークル | 19:20-19:50<br>バレエ～バレレッスン～<br>高井 景介          | 19:10-20:10<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>中学生     |                                          |
| 20:00 | 【映像 26名】<br>20:05-20:20<br>【VR】Group Power 15     |                                                      | 17:40-19:00<br>ミライクアスリート                     |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             | 17:00-18:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生        | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生               |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 20:30 | 【定員制 40名】                                         | 【定員制 35名】                                            |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       | 19:45-19:55 腰痛ケア                                   | 20:00-20:30<br>Group Centergy 30<br>前 彩姫         | 20:05-20:35<br>バレエ<br>高井 景介                  | 21:00-22:30<br>アリーナ開放<br>ソフトバレー              |                                          |
| 21:00 | 20:40-21:10<br>トラディショナルヨーガ<br>未来                  | 20:40-21:10<br>TOBIPPA 30<br>佐藤 奈緒乃                  |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       | 19:45-19:55 腰痛ケア                                   | 20:00-20:30<br>Group Centergy 30<br>前 彩姫         | 20:05-20:35<br>バレエ<br>高井 景介                  | 21:00-22:30<br>アリーナ開放<br>ソフトバレー              |                                          |
| 21:30 | 【映像26名】<br>21:25-21:55<br>【VR】<br>Group Blast 30  | 【定員制 40名】                                            | 予約不要<br>21:45-21:55 腰痛ケア                     |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             | 17:00-18:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生        | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生               |                                |                                                                       |                                                    |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 22:00 |                                                   | 21:30-22:15<br>Group Blast 45<br>風間 僚太               |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       | 21:45-21:55 腰痛ケア                                   | 21:15-22:00<br>ZUMBA®(45分クラス)<br>工藤 哲也           | 21:40-22:25<br>Group Groove 45<br>矢ヶ崎 智之     | 21:00-22:30<br>アリーナ開放<br>ソフトバレー              |                                          |
| 22:30 |                                                   |                                                      |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       | 21:45-21:55 腰痛ケア                                   | 21:15-22:00<br>ZUMBA®(45分クラス)<br>工藤 哲也           | 21:40-22:25<br>Group Groove 45<br>矢ヶ崎 智之     | 21:00-22:30<br>アリーナ開放<br>ソフトバレー              |                                          |
| 22:50 |                                                   |                                                      |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       | 22:50                                              |                                                  |                                              |                                              |                                          |
| 23:00 |                                                   |                                                      |                                              |                                 |                                             |                                                   |                             |                                             |                                                   |                                                           |                                |                                                                       | 23:00                                              |                                                  |                                              |                                              |                                          |

2025/6 メガロス武蔵小金井スケジュール



|       | 金曜日                                                        |                                                       |                                                      |                                                     | 土曜日                                                 |                                                         |                                                            |                                                | 日曜日                                                              |                                            |             |                                               |                                              |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-------|--|--|--|
|       | スタジオA                                                      | スタジオB                                                 | ファンクショナルエリア                                          | アリーナ                                                | スタジオA                                               | スタジオB                                                   | ファンクショナルエリア                                                | アリーナ                                           | スタジオA                                                            | スタジオB                                      | ファンクショナルエリア | 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】<br>9:50-10:20<br>MEGALOS<br>ボディチューニング            | 【定員制 60名】<br>9:50-10:30<br>やすらぎヨーガ<br>宮本 知子           |                                                      | 9:30-11:00<br>アリーナ開放<br>卓球                          | 9:40-10:40<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生           | 【定員制 60名】<br>9:55-10:40<br>ZUMBA®<br>(45分クラス)<br>木村 真由美 |                                                            | 9:30-10:30<br>キッズテニス<br>1タイム<br>(キッズスクール)      | 【定員制 40名】<br>10:00-10:30<br>フラダンス30<br>神谷 奈央子                    | 9:30-10:30<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生  |             | 9:30-10:30<br>キッズテニス<br>1タイム<br>(キッズスクール)     | 10:00                                        |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 10:30 |                                                            |                                                       |                                                      |                                                     | 【定員制 40名】<br>10:55-11:25<br>やさしいピラティス<br>白山 真由美     | 【定員制 44名】<br>10:55-11:25<br>やさしいバレエ<br>KAKO             |                                                            | 10:30-11:30<br>キッズテニス<br>2タイム<br>(キッズスクール)     | 【定員制 26名】<br>10:45-11:25<br>エンジョイステップ40<br>前田 ゆきえ                |                                            |             | 10:30-11:30<br>キッズテニス<br>2タイム<br>(キッズスクール)    | 10:30                                        |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 11:00 | 【映像 26名】<br>11:00-11:15<br>【VR】Group Fight                 | 【定員制 50名】<br>10:45-11:25<br>エンジョイエアロ<br>宮本 知子         |                                                      |                                                     | 11:00-12:30<br>アリーナ開放<br>バドミントン                     | 【定員制 40名】<br>11:45-12:15<br>ボディデザインピラティス<br>白山 真由美      |                                                            | 【定員制 44名】<br>11:40-12:25<br>バレエ<br>KAKO        | 11:30-12:30<br>キッズテニス<br>3タイム<br>(キッズスクール)                       |                                            |             | 【有料スクール】<br>11:40-12:10<br>ステップスクール<br>前田 ゆきえ | 11:30-12:30<br>キッズテニス<br>3タイム<br>(キッズスクール)   | 11:00                                       |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 11:30 | 【定員制 40名】<br>11:30-12:00<br>Group Centergy 30<br>竹之下 礼子    | 11:30-12:30<br>REBORNSスクール                            |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               |                                              |                                             | 11:30                                       |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 12:00 | 【定員制 26名】<br>12:15-13:00<br>フリースタイルNEXT<br>～HIP HOP～<br>かず |                                                       | 【定員制 60名】<br>12:15-13:00<br>ボディデザインピラティス<br>西村 知里    | 予約不要<br>12:45-12:55 腰痛ケア                            |                                                     | 12:30-13:30<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生              | 【定員制 60名】<br>12:40-13:25<br>ビューティーフローピラティス 45<br>石河 知可子    | 12:30-13:30<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生     | 【定員制 26名】<br>13:15-14:00<br>フリースタイルSTAGE<br>～HIP HOP～<br>DAISUKE | 12:15-13:15<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生 | 12:00       |                                               |                                              |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 12:30 |                                                            |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     | 13:30-14:30<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生              | 【女性限定】【定員制 7名】<br>13:55-14:15<br>VOLTBOX start 20<br>風間 優太 | 14:00-14:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年少～年長     | 【有料スクール】<br>14:15-15:00<br>フリースタイルスクール<br>DAISUKE                | 14:15-15:15<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生 | 12:30       |                                               |                                              |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 13:00 | 【有料スクール】                                                   |                                                       | 【定員制 50名】<br>13:20-14:05<br>Group Groove 45<br>樋口 直哉 |                                                     | 14:40-15:10<br>バーニングエアロ<br>石河 知可子                   | 【定員制 24名】<br>15:20-15:50<br>TOBIPPA 30<br>三田村 綾菜        | 15:00-15:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生                | 【定員制 40名】<br>15:15-15:45<br>やさしいピラティス<br>西村 知里 | 15:00-16:00<br>キッズテニス<br>6タイム<br>(キッズスクール)                       | 13:00                                      |             |                                               |                                              |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 13:30 | 13:15-14:15<br>フリースタイルイベント<br>～HIP HOP～<br>かず              | 【定員制 60名】<br>14:25-15:10<br>ZUMBA®(45分クラス)<br>浅野 智子   | 15:00-15:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年少～年長           | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生         | 16:20-19:00<br>スタジオ無料開放<br>※ストレッチ以外の利用は<br>ご遠慮ください。 | 16:30-19:50<br>ミライクアスリート                                | 【定員制 35名】<br>16:10-16:40<br>TOBIPPA 30<br>三田村 綾菜           | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生    | 【定員制 40名】<br>16:05-16:50<br>アドバンスエアロ<br>西村 知里                    | 17:30-18:30<br>ミライクラン<br>(キッズスクール)         |             | 13:00-14:00<br>キッズテニス<br>4タイム<br>(キッズスクール)    | 13:30                                        |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 14:00 | 【定員制 40名】<br>14:30-15:15<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>吉田 静枝           | 【定員制 60名】<br>15:30-16:30<br>ジャズダンススクール<br>浅野 智子       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               | 16:00-17:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生   | 17:10-17:55<br>Group Fight 45<br>風間 優太      | 18:00-18:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生 | 18:00-18:45<br>Group Fight 45<br>清水 大樹   | 14:00-15:00<br>キッズテニス<br>5タイム<br>(キッズスクール) | 14:00 |       |  |  |  |
| 14:30 |                                                            |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               |                                              |                                             |                                             |                                          |                                            |       | 14:30 |  |  |  |
| 15:00 |                                                            |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               |                                              |                                             |                                             |                                          |                                            |       | 15:00 |  |  |  |
| 15:30 |                                                            | 【有料スクール】                                              | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生          | 16:20-19:00<br>スタジオ無料開放<br>※ストレッチ以外の利用は<br>ご遠慮ください。 | 16:30-19:50<br>ミライクアスリート                            | 16:40-19:50<br>ミライクアスリート                                | 【定員制 50名】<br>17:10-17:55<br>Group Fight 45<br>風間 優太        | 18:00-18:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生    | 【定員制 40名】<br>17:05-17:50<br>アドバンスエアロ<br>西村 知里                    | 18:00-18:45<br>Group Fight 45<br>清水 大樹     |             | 15:00-16:00<br>キッズテニス<br>6タイム<br>(キッズスクール)    | 15:30                                        |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 16:00 | 16:00-17:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生                 | 15:30-16:30<br>ジャズダンススクール<br>浅野 智子                    |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生  | 18:00-18:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生 | 19:00-19:40<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹          | 19:00-19:40<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹       | 16:00-17:00<br>キッズテニス<br>7タイム<br>(キッズスクール) | 16:00 |       |  |  |  |
| 16:30 |                                                            |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               |                                              |                                             |                                             |                                          |                                            |       | 16:30 |  |  |  |
| 17:00 | 17:00-18:00<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生                 | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生           |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               | 18:00-19:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>小学生～中学生 | 19:00-20:30<br>体育 育成<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生 | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏    | 17:30-18:30<br>ミライクラン<br>(キッズスクール)         | 17:00 |       |  |  |  |
| 17:30 |                                                            |                                                       | 19:00-19:55 二重顎・首のしわケア                               | 19:00-20:30<br>体育 育成<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生         | 19:10-20:40<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                  | 19:20-20:50<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                      | 19:30-20:55<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                         | 19:40-20:55<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹             | 19:50-20:55<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                               | 20:00-20:55<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹         |             | 18:00-18:45<br>Group Fight 45<br>清水 大樹        | 17:30                                        |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 18:00 |                                                            |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               | 予約不要<br>18:45-18:55 首・肩コリケア                  | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏    | 18:30-19:30<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹         | 18:00 |       |  |  |  |
| 18:30 |                                                            |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               |                                              | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏    | 19:00-19:40<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹         | 18:30 |       |  |  |  |
| 19:00 | 【登録制】<br>19:00-19:30<br>1.3週目ランニングサークル<br>2.4週目ウォーキングサークル  | 【定員制 50名】<br>20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏    |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               | 予約不要<br>19:45-19:55 二重顎・首のしわケア               | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏    | 19:00-19:40<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹         | 19:00 |       |  |  |  |
| 19:30 |                                                            |                                                       | 予約不要<br>20:45-20:55 腰痛ケア                             | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏               | 20:10-20:40<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                  | 20:20-20:50<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                      | 20:30-20:55<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                         | 20:40-20:55<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹             | 20:50-21:20<br>TOBIPPA 30<br>前 彩夏                                | 21:00-21:20<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹         |             | 20:00-20:55<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹            | 19:30                                        |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 20:00 | 【映像 26名】<br>20:10-20:25<br>【VR】Group Centergy 15           | 【定員制 50名】<br>20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏    |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               | 予約不要<br>20:45-20:55 腰痛ケア                     | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏    | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏      | 20:00 |       |  |  |  |
| 20:30 | 【映像 26名】<br>20:40-21:10<br>【VR】<br>Group Power30           | 【定員制 35名】<br>20:50-21:20<br>TOBIPPA 30<br>前 彩夏        |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               |                                              | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏    | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏      | 20:30 |       |  |  |  |
| 21:00 | 【映像 26名】                                                   | 【定員制 60名】<br>21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏 |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               |                                              | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏       | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏    | 20:00-20:30<br>Group Fight 30<br>前 彩夏      | 21:00 |       |  |  |  |
| 21:30 |                                                            |                                                       | 21:45-22:25<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                   | 21:40-22:25<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                  | 21:50-22:30<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                  | 22:00-22:40<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                      | 22:10-22:50<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                         | 22:20-22:55<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹             | 22:30-22:55<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹                               | 22:40-22:55<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹         |             | 21:30-22:30<br>グループエクササイズ<br>清水 大樹            | 21:30                                        |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 22:00 | 21:30-22:30<br>【LIVE LESSON】<br>Group Groove 60            | 21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏              |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               | 21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏     | 21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏    | 21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏    | 21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏 | 21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏   | 22:00 |       |  |  |  |
| 22:30 |                                                            |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               |                                              | 21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏    | 21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏    | 21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏 | 21:40-22:25<br>Group Centergy 45<br>前 彩夏   |       |       |  |  |  |
| 22:50 |                                                            |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               |                                              |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |
| 23:00 |                                                            |                                                       |                                                      |                                                     |                                                     |                                                         |                                                            |                                                |                                                                  |                                            |             |                                               |                                              |                                             |                                             |                                          |                                            |       |       |  |  |  |

**【暫定版】**

## メガロスフレ武蔵小金井スケジュール

MEGALOS\_Reflet

|       | 火曜日                                                          | 水曜日                                                         | 木曜日                                                         | 金曜日                                                               | 土曜日                                                                | 日曜日                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|       | Refe Studio                                                  | Refe Studio                                                 | Refe Studio                                                 | Refe Studio                                                       | Refe Studio                                                        | Refe Studio                                                  |
| 9:00  | チェックイン 9:30                                                  |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 9:30  |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 10:00 | 【定員 8名】<br>10:00-10:45<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Reiko | 【定員 12名】<br>10:00-10:45<br>ホットヨー-ガ<br>ウエストシェイプ45<br>Nami    |                                                             |                                                                   | 【定員 8名】<br>10:00-10:45<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Yuki        | 【定員 12名】<br>10:00-10:45<br>ホットシェイプ<br>ピラティス45<br>佐藤 麗美       |
| 10:30 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 11:00 |                                                              | 【定員 12名】<br>11:00-11:45<br>ホットヨー-ガ<br>パワーシェイプ45<br>Nami     | 【定員 8名】<br>11:00-11:45<br>マシンビラティス<br>Waist45<br>Reiko      | 【定員 12名】<br>11:00-11:45<br>ホットヨー-ガリセット<br>骨盤45<br>吉田 静枝           | 【定員 8名】<br>11:05-11:50<br>マシンビラティス<br>Hip & Legs45<br>Yuki         |                                                              |
| 11:30 | 【定員 8名】<br>11:30-12:15<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Mako  |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    | 【定員 8名】<br>11:45-12:30<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Ayaka |
| 12:00 |                                                              | 【定員 12名】<br>12:10-12:55<br>ホットヨー-ガ<br>ベージュ45<br>熊谷 ゆかり      | 【定員 8名】<br>12:30-13:15<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Mako | 【定員 12名】<br>12:00-12:45<br>ホットヨー-ガベージュ45<br>宮本 知子                 | 担当者変更 【定員 8名】<br>12:25-13:10<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Reina |                                                              |
| 12:30 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 13:00 | 【定員 8名】<br>13:00-13:45<br>マシンビラティス<br>Hip & Legs45<br>Mako   |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    | 【定員 8名】<br>13:00-13:45<br>マシンビラティス<br>Waist45<br>Ayana       |
| 13:30 |                                                              |                                                             |                                                             | 【定員 12名】<br>13:30-14:15<br>ホットヨー-ガリセット<br>骨盤45<br>Nami            | 【定員 8名】<br>13:30-14:15<br>マシンビラティス<br>Waist45<br>Ayana             | 【定員 3名】<br>13:55-14:15<br>VOL100x20<br>黒田静水<br>[studio B]    |
| 14:00 |                                                              |                                                             | 【定員 8名】<br>14:00-14:45<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Mako |                                                                   |                                                                    | 【定員 8名】<br>14:15-15:00<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Ayana |
| 14:30 |                                                              |                                                             |                                                             | 【定員 12名】<br>14:35-15:20<br>ホットヨー-ガリセット<br>肩こ45<br>Nami            |                                                                    |                                                              |
| 15:00 |                                                              | 【定員 12名】<br>15:10-15:55<br>ホットヨー-ガ<br>ベージュ45(中道)<br>浅賀 麻実   |                                                             |                                                                   | 【定員 10名】<br>15:20-15:50<br>TODIPP30<br>三田村 結菜                      |                                                              |
| 15:30 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    | 【定員 8名】<br>15:30-16:15<br>マシンビラティス<br>Waist45<br>Ayaka       |
| 16:00 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   | 【定員 12名】<br>16:30-17:15<br>ホットヨー-ガリセット<br>冷え・むくみ45<br>勝枝           | 【定員 8名】<br>16:45-17:30<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Ayaka |
| 16:30 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 17:00 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 17:30 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 18:00 | 【定員 12名】<br>18:15-18:45<br>ホットヨー-ガ<br>ベージュ30<br>TOMO         | 【定員 8名】<br>18:30-19:15<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Kana | 【定員 12名】<br>19:00-19:45<br>ホットヨー-ガリセット<br>冷え・むくみ45<br>勝枝    | 【定員 8名】<br>19:00-19:45<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Kana       | 【定員 12名】<br>18:00-18:45<br>ホットヨー-ガ<br>ベージュ45<br>勝枝                 |                                                              |
| 18:30 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 19:00 | 【定員 12名】<br>19:15-20:00<br>ホットヨー-ガ<br>ウエストシェイプ45<br>TOMO     | 【定員 20名】<br>19:55-20:15<br>VOL.TB0x20<br>黒田静水<br>(studio B) |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 19:30 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 20:00 | 【定員 12名】<br>20:20-21:05<br>ホットヨー-ガ<br>ベージュ45<br>TOMO         |                                                             | 【定員 12名】<br>20:15-21:00<br>ホットヨー-ガ<br>ベージュ45<br>勝枝          | 【定員 10名】<br>20:10-20:40<br>infinity flow30<br>三田村結菜<br>(studio A) | 【定員 8名】<br>20:05-20:50<br>マシンビラティス<br>Hip & Legs45<br>Kana         | チェックアウト 20:00                                                |
| 20:30 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 21:00 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   | 【定員 8名】<br>21:10-21:55<br>マシンビラティス<br>Total Basic45<br>Kodama      | チェックアウト 21:00                                                |
| 21:30 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
| 22:00 |                                                              |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |
|       | チェックアウト 23:00                                                |                                                             |                                                             |                                                                   |                                                                    |                                                              |

| マシンビラティスプログラム名 | 強度    | 内容                                                     | 備考                                                           |
|----------------|-------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Total Basic    | ★ ★   | マシンビラティスの『基本の動き』を丁寧に行い 上半身・下半身の緩やかな筋肉にアプローチをかけていくプログラム | マシンビ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                                  |                                                              |

6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／6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       | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |