

2025/5 メガロス武蔵小金井スケジュール【確定版】



	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 アリーナ開放 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 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	9:55-10:40 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 宮澤 好幸			10:00-10:45 エンジョイエアロ 尾崎 美智子	10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 熊谷 ゆかり			10:00-10:45 フラダンス 野畑 哉美	9:55-10:40 ヴォーカリズム 玉澤 明人			10:00		
10:30													10:30		
11:00	【定員制 40名】	【定員制 40名】				【定員制 60名】				【定員制 60名】			11:00		
11:30	10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美		11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	11:00-11:45 ヘビーミライク	11:00-11:45 健美操 志田 香織		予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア	11:00-12:00 小金井市受託スクール	11:00-11:45 フラメンコ 石田 アリサ		予約不要 11:45-11:55 二重顎・首のしわケア	11:30		
12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】	予約不要 11:45-11:55 腰痛ケア							【定員制 60名】				12:00	
12:30	12:00-12:45 太極拳 鈴木 咲子	12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美			12:00-12:30 Group Fight 30 竹之下 礼子					【定員制 26名】	12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵			12:30	
			予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア		12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子										
13:00	【映像 26名】				【定員制 27名】	12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり		予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア	12:25-13:10 ラテンバシオン 小林 圭子	【定員制 50名】		予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア	13:00		
13:30	13:00-13:30 [VR] Group Fight 30	【定員制 60名】			13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子						13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵			13:30	
	【新規クラス】	13:15-14:00 ヘルヴィックスストレッチ 小松 明日美													
14:00					【定員制 40名】	13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生					13:25-14:10 フリースタイルHOPGE ～HIP HOP～ SAKURA		【定員制 60名】		14:00
14:30	13:45-14:45 小金井市受託スクール	【定員制 44名】		15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中～小2	14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実			予約不要 14:45-14:55 首・コリケア	14:00-14:45 バレトソールシンセシス 中村 まさみ			予約不要 13:30-13:45 村澤コーチ[腹筋]	14:30		
		14:25-14:55 やさしいバレエ 高井 景介			14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生					【定員制 60名】			15:00		
15:00	15:00-16:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	15:15-16:00 バレエ 高井 景介			15:15-15:45 [VR] Group Groove 30						15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ				15:30
15:30					【映像 26名】	16:00-16:30 [VR] Group Fight 30									16:00
16:00		【有料スクール】		17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	16:00-17:00 チアダンススクール (キッズスクール) 5歳～2年生			予約不要 20:45-20:55 首・肩コリケア	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	16:00-17:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生		予約不要 19:45-19:55 首・肩コリケア	16:30		
16:30		16:10-17:10 バレエ スクール 高井 景介			17:00-18:00 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定					17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生		17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生		17:00
17:00	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生														
17:30					18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定										
18:00	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生		17:40-19:00 ミライクアスリート	18:00-19:00 新体操スクール (キッズスクール) 年長～中学生				予約不要 20:45-20:55 首・肩コリケア		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生		予約不要 20:45-20:55 腰痛ケア	18:30		
18:30															19:00
19:00		【定員制 10名】									【登録制】		【定員制 44名】		
19:30		19:20-19:40 VOLTBOX 20 風間 徹太	予約不要 19:45-19:55 腰痛ケア								19:15-19:45 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ボディメイクサークル		19:20-19:50 バレエ～バレレッスン～ 高井 景介		
20:00	【映像 26名】	【女性限定】[定員制 7名]		17:00-17:55 キ											
	19:55-20:15 VOLTBOX 20 風間 徹太									【定員制 44名】			20:00		
20:30	【定員制 40名】	【定員制 35名】			20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏					20:05-20:35 バレエ 高井 景介			20:30		
	20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来	20:40-21:10 TOBIPPA 30 佐藤 奈緒乃			20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	【定員制 50名】				21:00-21:45 Group Fight 45 清水 大樹			21:00		
21:00	【映像26名】	【定員制 40名】		21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之		予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア	21:40-22:10 [VR] Group Blast30				21:30		
21:30	21:25-21:55 [VR] Group Blast 30	21:30-22:15 Group Blast 45 風間 徹太	予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア											22:00	
22:00															22:30
22:30															22:50
23:00													23:30		

2025/5 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】 9:50-10:20 MEGALOS ボディチューニング	【定員制 60名】 9:50-10:30 やさきヨーガ 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 フラダンス30 神谷 奈央子	9:30-10:30 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生		9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)	10:00	
10:30														10:30
11:00	【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PIL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				11:00-12:30 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 K A K O	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	【有料スクール】 11:40-12:10 ステップスクール 前田 ゆきえ			11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:30
12:00	【定員制 26名】	【定員制 60名】	11 : 30-12 : 30 REBORNSスクール								12:00			
12:30	12:15-13:00 フリースタイルNEXT ～HIP HOP～ かず	12:15-13:00 ボディデザインピラティス 西村 知里		予約不要 12:45-12:55 腰痛ケア		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	12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生		12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	12:30			
13:00	【有料スクール】	【定員制 50名】										13:00		
13:30	13:15-14:15 フリースタイルイベント ～HIP HOP～ かず	13:20-14:05 Group Groove 45 樋口 直哉			13:30-14:30 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生	【女性限定】【定員制 7名】 13:55-14:15 VOLTBOX start 20 風間 優太		13:15-14:00 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ DAISUKE	13:15-14:15 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	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 10名】 14:30-14:50 VOLTBOX 20 風間 優太		14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少～年長	【有料スクール】			14:00		
14:30	【定員制 40名】	【定員制 60名】			【定員制 24名】 14:40-15:10 バーニングエアロ 石河 知可子				14:15-15:00 フリースタイルスクール DAISUKE	14:15-15:15 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生		14:30		
15:00	14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子										15:00		
15:30		【有料スクール】		15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少～年長	【定員制 26名】 15:20-15:50 TOBIPPA 30 三田村 綾菜	【女性限定】【定員制 25名】 15:15-15:45 TOBIPPA 30 三田村 綾菜		15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	【定員制 40名】 15:15-15:45 やさしいピラティス 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			
16:00		15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子							【定員制 26名】	【定員制 35名】 15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈		16:00		
16:30	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 35名】 16:10-16:40 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	16:05-16:50 アドバンスエアロ 西村 知里		16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	16:30		
17:00										【定員制 40名】		17:00		
17:30	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生		17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生		【定員制 50名】 17:10-17:55 Group Fight 45 風間 優太		17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生				17:30		
18:00										【定員制 50名】		18:00		
18:30		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生		18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生		【定員制 50名】 18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉		18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生		18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹		18:30		
19:00	【登録制】 19:00-19:30 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ウォーキングサークル											19:00		
19:30				19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長～中学生								19:30		
20:00	【映像 26名】 20:10-20:25 【VR】Group Centergy 15	【定員制 50名】 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏										20:00		
20:30	【映像 26名】 20:40-21:10 【VR】 Group Power30	【定員制 35名】 20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏										20:30		
21:00												21:00		
21:30	【映像 26名】	【定員制 60名】										21:30		
22:00	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏										22:00		
22:30														
22:50														
23:00														

2025年5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							9:30
10:00	【定員 8名】 マンビラティス Total Basic45 Reiko	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストレイフ45 Nami			【定員 8名】 マンビラティス Total Basic45 Yuki	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットスタイル ボディ45 佐藤 直美	10:00
10:30							10:30
11:00		【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガ パワーレイフ45 Nami	【定員 8名】 11:00-11:45 マンビラティス Waist45 Reiko	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マンビラティス Hip & Legs45 Yuki		11:00
11:30	【定員 8名】 11:30-12:15 マンビラティス Total Basic45 Mako					【定員 8名】 11:45-12:30 マンビラティス Total Basic45 Ayaka	11:30
12:00		【定員 12名】 12:10-12:55 ホットヨーガ ベージュ45 前橋 紗かり		【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベージュ45 宮本 知子	担当者変更 【定員 8名】 12:25-13:10 マンビラティス Total Basic45 Reina		12:00
12:30			【定員 8名】 12:30-13:15 マンビラティス Total Basic45 Mako			【定員 8名】 13:00-13:45 マンビラティス Waist45 Ayana	12:30
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マンビラティス Hip & Legs45 Mako						13:00
13:30				【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マンビラティス Waist45 Ayana	【定員 3名】 13:55-14:15 VOLTBOX20 黒川静太 [studio B]	13:30
14:00			【定員 8名】 14:00-14:45 マンビラティス Total Basic45 Mako			【定員 8名】 14:15-15:00 マンビラティス Total Basic45 Ayana	14:00
14:30				【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami			14:30
15:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ ベージュ45(中国) 渡辺 麻美			【定員 10名】 15:20-15:50 TORIPPAA30 三田村 純菜 [studio B]	【定員 8名】 15:30-16:15 マンビラティス Waist45 Ayaka	15:00
15:30							15:30
16:00					【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 前橋	【定員 8名】 16:45-17:30 マンビラティス Total Basic45 Ayaka	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベージュ30 TOMO	【定員 8名】 18:30-19:15 マンビラティス Total Basic45 Kana	【定員 12名】 19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 前橋	【定員 8名】 19:00-19:45 マンビラティス Total Basic45 Kana			18:00
18:30							18:30
19:00	【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストレイフ45 TOMO	※担当者変更 【定員 8名】 19:35-20:20 マンビラティス Total Basic45 Naono					19:00
19:30							19:30
20:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベージュ45 TOMO	【定員 20名】 19:55-20:15 VOLTBOX20 黒川静太 [studio B]	【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュ45 前橋	【定員 10名】 20:10-20:40 infinity flow30 三田村純菜 [studio A]	【定員 8名】 20:05-20:50 マンビラティス Hip & Legs45 Kana	チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30							20:30
21:00		【定員 8名】 20:45-21:30 マンビラティス Waist45 Ayaka		【定員 8名】 21:10-21:55 マンビラティス Total Basic45 Kodama	チェックアウト 21 : 00		21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
	チェックアウト 23 : 00						

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

5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／5月1日(木)～

[illegible]

フリー遊泳日のご案内

28日(水)~30日(金)

～フリー遊泳日について～

- ※泳法・コメディシヨ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・リホーンズスイム・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

- ②レッスン開始時間にスクールプールでお待ちください。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

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

施設利用時の注意事項・ご案内

- * プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧品等は落とし、貴金属類は外してください。
- * レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
- * 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おける「パーソナルレッスン」という赤枠が実施時間帯となります。(料金：6,050円(税込))
 ご興味のある方は、お近くのキャストにお尋ねください。

お知らせ

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

○スイムスクール生、大募集！

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

○水中運動サークル(火)

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