

2025/6 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												9:30		
10:00	【定員制 40名】 9:50-10:35 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 宮澤 好幸	予約不要 11:45-11:55 腰痛ケア	9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	【定員制 26名】 10:00-10:45 エンジョイエアロ 尾崎 美智子	【定員制 60名】 10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 熊谷 ゆかり	予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア		【定員制 40名】 10:00-10:45 フラダンス 野畑 哉美	【定員制 60名】 9:55-10:40 ウォーガリズム 玉澤 明人	予約不要 11:45-11:55 二重顎・首のしわケア	【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催	10:00		
10:30									【定員制 60名】						10:30
11:00	【定員制 40名】 10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	【定員制 40名】 11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美			11:00-11:45 ヘビーミライク	11:00-11:45 健美操 志田 香織			【登録制】 12:15-12:45 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 2階マルチルームで開催	【定員制 26名】 12:25-13:10 ラテンパシオン 小林 圭子			12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵	11:00	
11:30			予約不要 13:45-13:55 腰痛ケア	11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	【定員制 40名】 12:10-12:55 ボディデザインセラティス 大山 幸子	【定員制 50名】 12:00-12:30 Group Fight 30 竹之下 礼子	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	【定員制 60名】 11:00-11:45 フラメンコ 石田 アリサ	予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア	【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催	11:30		
12:00	【定員制 40名】 12:00-12:45 太極拳 鈴木 咲子	【定員制 60名】 12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美			【定員制 40名】 12:10-12:55 ボディデザインセラティス 大山 幸子	【定員制 50名】 12:00-12:30 Group Fight 30 竹之下 礼子			【登録制】 12:25-13:10 ラテンパシオン 小林 圭子	【定員制 60名】 12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵			12:00		
12:30					【定員制 27名】 13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 60名】 12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり			【定員制 26名】 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜 SAKURA	【定員制 50名】 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵			12:30		
13:00	【映像 26名】 13:00-13:30 【VR】 Group Fight 30	【定員制 60名】 13:15-14:00 ヘルヴィックスストレッチ 小松 明日美	予約不要 13:45-13:55 腰痛ケア	15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中〜小2	【定員制 40名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実	【定員制 40名】 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生	予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア		12:25-13:10 ラテンパシオン 小林 圭子	【定員制 50名】 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵	予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア	【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催	13:00		
13:30	【新規クラス】				【定員制 27名】 13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生			【定員制 26名】 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜 SAKURA	【定員制 50名】 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵			13:30		
14:00	13:45-14:45 小金井市受託スクール	【定員制 44名】 14:25-14:55 やさしいバレエ 高井 景介			【定員制 40名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実	【定員制 40名】 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生			【定員制 26名】 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜 SAKURA	【定員制 50名】 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵			14:00		
14:30		【定員制 44名】 14:25-14:55 やさしいバレエ 高井 景介	予約不要 13:45-13:55 腰痛ケア	15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中〜小2	【定員制 40名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実	【有料スクール】	予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア		13:25-14:10 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜 SAKURA	【定員制 60名】 14:00-14:45 パレトソールシンセシス 中村 まさみ	予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア	【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催	14:30		
15:00		【定員制 44名】			【定員制 40名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実	【有料スクール】			【定員制 60名】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	【定員制 60名】 15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ			15:00		
15:30	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			【映像 26名】 15:15-15:45 【VR】 Group Groove 30	【定員制 40名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実			【定員制 60名】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	【定員制 60名】 15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ			15:30		
16:00		【有料スクール】	16:30-19:00 ミライクアスリート	17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	16:00-16:30 【VR】 Group Groove 30	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 11:45-11:55 肩・首コリケア		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 12:45-12:55 肩・首コリケア	【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催	16:00		
16:30		16:10-17:10 バレエ スクール 高井 景介			16:00-16:30 【VR】 Group Fight 30	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			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			16:30		
17:00	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	17:00-18:00 チアダンススクール (キッズスクール) 3年生〜中学生			17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 5歳〜小学生			17:00		
17:30		【定員制 10名】 19:20-19:40 VOLTBOX 20 風間 健太	16:30-19:00 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	18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定	18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定	予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア		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	予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア	【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催	17:00		
18:00	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生	【定員制 10名】 19:20-19:40 VOLTBOX 20 風間 健太			18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生	18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定			18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生			18:00		
18:30		【女性限定】定員制 7名 19:55-20:15 VOLTBOX 20 風間 健太			18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生	18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定			18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生			18:30		
19:00		【定員制 35名】 20:40-21:10 TOBIPPA 30 佐藤 奈緒乃	予約不要 19:45-19:55 腰痛ケア	19:00-20:00 ミライクアスリート	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生	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 12:45-12:55 肩・首コリケア	【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催	19:00		
19:30	【映像 26名】 20:05-20:20 【VR】Group Power 15	【定員制 35名】 20:40-21:10 TOBIPPA 30 佐藤 奈緒乃			20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏			20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏			19:30		
20:00		【定員制 40名】 20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子			20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏			20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏			20:00		
20:30	【定員制 40名】 20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	【定員制 40名】 21:30-22:15 Group Blast 45 風間 健太	予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー	21:00-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之	21:00-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之	予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア		19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生	19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生	予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア	【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催	20:00		
21:00	【映像26名】 21:25-21:55 【VR】 Group Blast 30	【定員制 40名】 21:30-22:15 Group Blast 45 風間 健太			21:00-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之	21:00-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之			21:00-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之	21:00-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之			20:30		
21:30					21:00-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之	21:00-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之			21:00-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之	21:00-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之			21:00		
22:00			予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア		21:00-21:45 Group Fight 45 清水 大樹	21:00-21:45 Group Fight 45 清水 大樹	予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア	【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催	21:30		
22:30					21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之			21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之			22:00		
22:50					21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之			21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之			22:30		
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】 9:50-10:20 MEGALOS ボディチューニング	【定員制 60名】 9:50-10:30 やすらぎヨーガ 宮本 知子		9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	9:30-10:30 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
	【映像 26名】 11:00-11:15 【VR】Group Fight	【定員制 50名】 10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子			【定員制 40名】 10:55-11:25 やさしいピラティス 白山 真由美	【定員制 44名】 10:55-11:25 やさしいバレエ KAKO		10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)	【定員制 26名】 10:45-11:25 エンジョイステップ40 前田 ゆきえ	【定員制 60名】 10:45-11:30 ヒーリングアロマヨーガ 岸川 ゆき		10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)	10:30
11:00	【定員制 40名】 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子		11 : 30-12 : 30 REBORNSスクール	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)	11:00
12:00	【定員制 26名】 12:15-13:00 フリースタイルNEXT 〜HIP HOP〜 かず	【定員制 60名】 12:15-13:00 ボディデザインピラティス 西村 知里				【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	【定員制 26名】 13:15-14:00 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜 DAISUKE			13:00-14:00 キッズテニス 4タイム (キッズスクール)	11:30
12:30	【有料スクール】 13:15-14:15 フリースタイルイベント 〜HIP HOP〜 かず	【定員制 50名】 13:20-14:05 Group Groove 45 樋口 直哉	予約不要 12:45-12:55 腰痛ケア		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 徹太		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】 14:15-15:00 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) 3歳〜1年生		14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)	12:00
13:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			【定員制 24名】 14:40-15:10 バーニングエアロ 石河 知可子	【定員制 10名】 14:30-14:50 VOLTBOX 20 風間 徹太		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	【定員制 35名】 15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈		15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	12:30
13:30		【有料スクール】 15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子		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】 15:25-16:10 バーニングステップ 石河 知可子	【女性限定】【定員制 25名】 15:20-15:50 TOBIPPA 30 樋口 直哉		16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 26名】 16:05-16:50 アドバンスエアロ 西村 知里	【定員制 40名】 16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹		16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	13:00
14:00		【定員制 50名】 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏						17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 50名】 18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	【定員制 50名】 17:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール)		17:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール)	13:30
14:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子		16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	16:20-17:05 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	【定員制 40名】 18:55-19:40 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 19:40-20:25 Group Groove 45 清水 大樹		18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	14:00
15:00	【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	【定員制 35名】 20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏						19:00-19:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		19:00-19:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	14:30
15:30	【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	予約不要 18:45-18:55 首・肩コリケア	16:20-17:05 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	16:20-17:05 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		19:00-19:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		20:00-20:35 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	15:00
16:00	【映像 26名】 20:40-21:10 【VR】 Group Power30	【定員制 35名】 20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏						20:00-20:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		21:00-21:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	15:30
16:30	【映像 26名】 21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	【定員制 60名】 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	予約不要 19:45-19:55 二重顎・首のしわケア	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:00-20:30 体育 育成 (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		20:00-20:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		22:00-22:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	16:00
17:00	【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	【定員制 35名】 20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏						21:00-21:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		23:00-23:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	16:30
17:30	【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	予約不要 18:45-18:55 首・肩コリケア	16:20-17:05 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	16:20-17:05 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		22:00-22:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		24:00-24:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	17:00
18:00	【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						23:00-23:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		25:00-25:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	17:30
18:30	【映像 26名】 21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	【定員制 60名】 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	予約不要 19:45-19:55 二重顎・首のしわケア	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:00-20:30 体育 育成 (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		24:00-24:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		26:00-26:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00
19:00	【登録制】 19:00-19:30 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ウォーキングサークル	【定員制 35名】 20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏						25:00-25:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		27:00-27:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:30
19:30	【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	予約不要 18:45-18:55 首・肩コリケア	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:00-20:30 体育 育成 (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		26:00-26:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		28:00-28:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:00
20:00	【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						27:00-27:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		29:00-29:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:30
20:30	【映像 26名】 21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	【定員制 60名】 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	予約不要 19:45-19:55 二重顎・首のしわケア	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:00-20:30 体育 育成 (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		28:00-28:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		30:00-30:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	20:00
21:00	【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						29:00-29:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		31:00-31:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	20:30
21:30	【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	予約不要 18:45-18:55 首・肩コリケア	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:00-20:30 体育 育成 (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		30:00-30:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		32:00-32:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	21:00
22:00	【映像 26名】 21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	【定員制 60名】 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏						31:00-31:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		33:00-33:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	21:30
22:30	【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	【定員制 35名】 20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	予約不要 18:45-18:55 首・肩コリケア	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:00-20:30 体育 育成 (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		32:00-32:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		34:00-34:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	22:00
23:00	【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						33:00-33:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 20:00-20:35 Group Groove 45 清水 大樹	【定員制 40名】 20:35-21:10 Group Groove 45 清水 大樹		35:00-35:30 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	

2025年6月

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	
	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】	【定員 12名】			【定員 8名】	【定員 12名】	10:00
10:30	10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 Reiko	10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami			10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美	10:30
11:00		【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】		11:00
11:30	【定員 8名】	11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	11:00-11:45 マシンピラティス Waist45 Reiko	11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田 静枝	11:05-11:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Yuki	【定員 8名】	11:30
12:00	11:30-12:15 マシンピラティス Total Basic45 Mako	【定員 12名】		【定員 12名】		11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka	12:00
12:30		12:10-12:55 ホットヨーガ パーソナル45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】	12:00-12:45 ホットヨーガパーソナル45 宮本 知子	【定員 8名】		12:30
13:00	【定員 8名】		12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Mako		12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Reina	【定員 8名】	13:00
13:30	13:00-13:45 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako			【定員 12名】		13:00-13:45 マシンピラティス Waist45 Ayaka	13:30
14:00			【定員 8名】	13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】	【定員 3名】	14:00
14:30			14:00-14:45 マシンピラティス Total Basic45 Mako		13:30-14:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako	13:55-14:15 VOLTBOX20 鹿間優太 [studio B]	14:30
15:00		【定員 12名】		【定員 12名】		【定員 8名】	15:00
15:30		15:10-15:55 ホットヨーガ パーソナル45(中編) 浅賀 麻美		14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【定員 10名】	14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana	15:30
16:00					15:20-15:50 TOBIPPA30 樋口 直哉	【定員 8名】	16:00
16:30					[studio B]	15:30-16:15 マシンピラティス Waist45 Ayaka	16:30
17:00					【定員 12名】	【定員 8名】	17:00
17:30					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	16:45-17:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka	17:30
18:00	【定員 12名】				【定員 12名】		18:00
18:30	18:15-18:45 ホットヨーガ パーソナル30 TOMO	【定員 8名】			18:00-18:45 ホットヨーガ パーソナル45 房枝		18:30
19:00	【定員 12名】	18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana	【定員 12名】	【定員 8名】			19:00
19:30	19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 8名】	19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	19:00-19:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana			19:30
20:00	【定員 12名】	19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Naono	【定員 12名】	【定員 8名】		チェックアウト 20 : 00	20:00
20:30	20:20-21:05 ホットヨーガ パーソナル45 TOMO	【定員 8名】	20:15-21:00 ホットヨーガ パーソナル45 房枝	20:05-20:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana			20:30
21:00		20:45-21:30 マシンピラティス Waist45 Ayaka		【定員 8名】	チェックアウト 21 : 00		21:00
21:30				21:10-21:55 マシンピラティス Total Basic45 Kodama			21:30
22:00							22:00
	チェックアウト 23 : 00						

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に 上半身・下半身の細かい筋肉にアプローチをかけていくプログラム	マシンピラティスのグループレッスンにご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	