

2025/7 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】	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】	【定員制 60名】	予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア	【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 40名】	【定員制 60名】	予約不要 11:45-11:55 二重顎・首のしわケア	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー		
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 フラメンコ 石田 アリサ	9:55-10:40 ヴォーカリズム 玉澤 明人			10:00	
10:30													10:30	
11:00	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			11:00-11:45 ヘビーマライク	11:00-11:45 健美操 志田 香織			11:00-12:00 小金井市受託スクール	11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美			11:00	
11:30				11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン		【定員制 60名】		【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 60名】		11:30		
12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】	11:45-11:55 腰痛ケア		【定員制 40名】	12:00-12:30 Group Power 30 竹之下 礼子	11:45-11:55 肩・首コリケア		【定員制 26名】	12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵	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	11:45-11:55 二重顎・首のしわケア	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			12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子				12:15-13:00 ラテンバシオン 小林 圭子		予約不要		12:30	
						【定員制 60名】					予約不要			
13:00	【映像 26名】		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		12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり		【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 50名】		15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少～年長	13:00	
13:30	13:00-13:30 【VR】 Group Fight 30	13:15-14:00 ヘルヴィックストレッチ 小松 明日美				13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子			13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ SAKURA	13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵	13:30-13:45 村澤コーチ【腹筋】		13:30	
	【新規クラス】						【定員制 40名】							14:00
14:00	13:45-14:45 小金井市受託スクール					14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実	13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生					14:00-14:45 バレトソールシンセシス 中村 まさみ		
14:30		14:25-14:55 やさしいバレエ 高井 景介		17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生		【有料スクール】		【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	14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ		16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	14:00	
15:00		【定員制 44名】				14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生								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				15:15-15:45 歌ってmove30 清水 大樹								15:30
16:00		【有料スクール】												16:00
16:30		16:10-17:10 バレエ スクール 高井 景介	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		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		16:00-16:55 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			17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	16:30	
17:00														17:00
17:30	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生							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	17:00-18:00 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		17:30
18:00														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					18:00-19:40 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	17:40-19:00 ミライクアスリート		18:30	
19:00		【定員制 10名】 19:20-19:40 VOLTBOX 20 風間 敬太	予約不要 19:45-19:55 腰痛ケア	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー					【登録制】 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	【定員制 44名】 19:20-19:50 バレエ～バーレッシン～ 高井 景介		19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生	19:00	
19:30		【女性限定】【定員制 7名】 19:55-20:15 VOLTBOX 20 風間 敬太												19:30
20:00	【映像 26名】 20:05-20:20 【VR】Group Power 15						【定員制 60名】 20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏			【映像 26名】 20:10-20:40 【VR】 Group Centergy 30	【定員制 44名】 20:05-20:35 バレエ 高井 景介			20:00
20:30		【定員制 35名】 20:30-21:00 TOBIPPA 30 佐藤 奈緒乃					【定員制 26名】 20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	【定員制 50名】 20:50-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之	予約不要 20:45-20:55 首・肩コリケア			予約不要 20:45-20:55 腰痛ケア		20:30
21:00	【定員制 40名】 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		21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー		【定員制 26名】 21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也			20:55-21:25 【VR】 Group Blast30	【定員制 40名】 21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹			21:00	
21:30	【映像26名】 21:25-21:55 【VR】 Group Blast 30	【定員制 50名】 21:30-22:15 Group Fight 45 風間 敬太	予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア				【定員制 50名】 21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア					21:30	
22:00													22:00	
22:30													22:30	
22:50													22:50	
23:00													23:00	

2025/7 メガロス武蔵小金井スケジュール



金曜日

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

9:30

営業開始 9:30

【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

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

22:50

23:00

9:30-10:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

10:30-11:00
アリーナ開放
卓球

11:00-12:30
アリーナ開放
バドミントン

11 : 30-12 : 30
REBORNSスクール

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

13:30-14:30
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

14:30-15:10
バーニングエアロ
石河 知可子

15:00-15:50
キッズ体育
(キッズスクール)
年少～年長

16:00-16:55
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)
年長～中学生

18:00-18:55
キッズ体育
(キッズスクール)
年長～中学生

19:00-20:30
体育 育成
(キッズスクール)
年長～中学生

9:30-10:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

10:30-11:00
アリーナ開放
卓球

11:00-12:30
アリーナ開放
バドミントン

11:45-12:15
ボディデザインピラティス
白山 真由美

12:30-13:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

13:30-14:30
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

14:40-15:10
バーニングエアロ
石河 知可子

15:25-16:10
バーニングステップ
石河 知可子

16 : 20-19 : 00
スタジオ無料開放

※ストレッチ以外の利用は
ご遠慮ください。

19:00-20:30
体育 育成
(キッズスクール)
年長～中学生

9:30-10:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

10:30-11:00
アリーナ開放
卓球

11:00-12:30
アリーナ開放
バドミントン

11:45-12:15
ボディデザインピラティス
白山 真由美

12:30-13:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

13:30-14:30
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

14:40-15:10
バーニングエアロ
石河 知可子

15:25-16:10
バーニングステップ
石河 知可子

16 : 20-19 : 00
スタジオ無料開放

※ストレッチ以外の利用は
ご遠慮ください。

19:00-20:30
体育 育成
(キッズスクール)
年長～中学生

9:30-10:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

10:30-11:00
アリーナ開放
卓球

11:00-12:30
アリーナ開放
バドミントン

11:45-12:15
ボディデザインピラティス
白山 真由美

12:30-13:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

13:30-14:30
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

14:40-15:10
バーニングエアロ
石河 知可子

15:25-16:10
バーニングステップ
石河 知可子

16 : 20-19 : 00
スタジオ無料開放

※ストレッチ以外の利用は
ご遠慮ください。

19:00-20:30
体育 育成
(キッズスクール)
年長～中学生

土曜日

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

9:30

営業開始 9:30

【定員制 60名】
9:55-10:40
ZUMBA®
(45分クラス)
木村 真由美

【定員制 44名】
10:55-11:25
やさしいバレエ
KAKO

【定員制 40名】
11:40-12:25
バレエ
K A K O

【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

【女性限定】【定員制 7名】
13:55-14:15
VOLTBOX start 20
風間 俊太

【定員制 10名】
14:30-14:50
VOLTBOX 20
風間 俊太

【女性限定】【定員制 25名】
15:20-15:50
TOBIPPA 30
樋口 直哉

【定員制 50名】
17:10-17:55
Group Power 45
風間 俊太

【定員制 50名】
18:20-19:05
Group Groove 45
樋口 直哉

9:30-10:30
キッズテニス
1タイム
(キッズスクール)

10:30-11:30
キッズテニス
2タイム
(キッズスクール)

11:30-12:30
キッズテニス
3タイム
(キッズスクール)

12:30-13:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

14:00-14:50
キッズ体育
(キッズスクール)
年少～年長

15:00-15:50
キッズ体育
(キッズスクール)
年長～中学生

16:00-16:55
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)
年長～中学生

18:00-18:55
キッズ体育
(キッズスクール)
年長～中学生

9:30-10:30
キッズテニス
1タイム
(キッズスクール)

10:30-11:30
キッズテニス
2タイム
(キッズスクール)

11:30-12:30
キッズテニス
3タイム
(キッズスクール)

12:30-13:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

14:00-14:50
キッズ体育
(キッズスクール)
年少～年長

15:00-15:50
キッズ体育
(キッズスクール)
年長～中学生

16:00-16:55
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)
年長～中学生

18:00-18:55
キッズ体育
(キッズスクール)
年長～中学生

9:30-10:30
キッズテニス
1タイム
(キッズスクール)

10:30-11:30
キッズテニス
2タイム
(キッズスクール)

11:30-12:30
キッズテニス
3タイム
(キッズスクール)

12:30-13:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

14:00-14:50
キッズ体育
(キッズスクール)
年少～年長

15:00-15:50
キッズ体育
(キッズスクール)
年長～中学生

16:00-16:55
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)
年長～中学生

18:00-18:55
キッズ体育
(キッズスクール)
年長～中学生

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

9:30

営業開始 9:30

【定員制 40名】
10:00-10:30
フラダンス30
神谷 奈央子

【定員制 26名】
10:45-11:25
エンジョイステップ40
前田 ゆきえ

【有料スクール】
11:40-12:10
ステップスクール
前田 ゆきえ

【定員制 26名】
13:15-14:00
フリースタイルSTAGE
～HIP HOP～
DAISUKE

【有料スクール】
14:15-15:00
フリースタイルスクール
DAISUKE

【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 26名】
16:05-16:50
アドバンスエアロ
西村 知里

16:50-17:35
Group Blast45
清水 大樹

【定員制 50名】
18:00-18:45
Group Fight 45
清水 大樹

9:30-10:30
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

10:45-11:30
ヒーリングアロマヨーガ
岸川 ゆき

12:15-13:15
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

13:15-14:15
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

14:15-15:15
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

15:55-16:25
TOBIPPA
小山 華奈

【定員制 40名】
16:50-17:35
Group Blast45
清水 大樹

17:30-18:30
ミライクラン
(キッズスクール)

9:30-10:30
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

10:45-11:30
ヒーリングアロマヨーガ
岸川 ゆき

12:15-13:15
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

13:15-14:15
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

14:15-15:15
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

15:55-16:25
TOBIPPA
小山 華奈

【定員制 40名】
16:50-17:35
Group Blast45
清水 大樹

17:30-18:30
ミライクラン
(キッズスクール)

9:30-10:30
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

10:45-11:30
ヒーリングアロマヨーガ
岸川 ゆき

12:15-13:15
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

13:15-14:15
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

14:15-15:15
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

15:55-16:25
TOBIPPA
小山 華奈

【定員制 40名】
16:50-17:35
Group Blast45
清水 大樹

17:30-18:30
ミライクラン
(キッズスクール)

■ スタジオレッスンについて

・全レッスン【WEB予約制】です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く ※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要となります。
・レッス予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。

①メガロスゴールド等、複数店舗利用可能会員 12枠
②フルタイム会員/U39会員/U35会員/U29会員/パパママ会員(各24H会員含む) 8枠
③ ①・②以外の会員種別 6枠
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更(場所の変更・キャンセル)は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場順は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更の場合がございます。 その際はレッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにて登録いただいているアドレスメールにてお知らせいたします。
・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。

■ 映像レッスンについて

・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。
スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
皆様ご安心・安全にスタジオレッスンを楽しんでいたいただけるよう努めてまいります。ご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。

■ ピンク色のプログラム ■

初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

■ 黄色のプログラム ■

時間変更、インストラクター変更、レッスン変更があるクラスです。

「Quick Program紹介」
・腰痛ケア：背骨や骨盤周りをリラックスさせ、腰痛予防・姿勢改善を目指すプログラム
・肩、首コリケア：筋膜リリースやストレッチを行い、コリの改善をするプログラム
・SWEET・PEA×MEGALOSシリーズ：エスセラソニ監修のハンドケアで、部位別のトラブルヘアブローチしていくプログラム
・村澤コーチ【腹筋】：15分間でお腹周りをトレーニングするプログラム

①メガロスゴールド等、複数店舗利用可能会員 12枠
②フルタイム会員/U39会員/U35会員/U29会員/パパママ会員(各24H会員含む) 8枠
③ ①・②以外の会員種別 6枠
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更(場所の変更・キャンセル)は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場順は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更の場合がございます。 その際はレッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにて登録いただいているアドレスメールにてお知らせいたします。
・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。

■ 映像レッスンについて

・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。
スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
皆様ご安心・安全にスタジオレッスンを楽しんでいたいただけるよう努めてまいります。ご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。

2025年7月（暫定版）

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					
9:30						
10:00	【定員 8名】	【定員 12名】			【定員 8名】	【定員 12名】
10:00-10:45	マシンビラティス	10:00-10:45			10:00-10:45	10:00-10:45
10:30	Back & Arms45	ポットヨーガ			Total Basic45	ポットスタイル
	Reiko	ウエストシェイプ45			Yuki	ビラティス45
		Nami				佐藤 嘉実
11:00		【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	
11:00-11:45		11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:05-11:50	
11:30	【定員 8名】	ポットヨーガ	マシンビラティス	ポットヨーガセット	マシンビラティス	
		パワーシェイプ45	Waist45	後藤45	Hip & Legs45	
		Nami	Reiko	吉田 静枝	Yuki	
12:00	11:30-12:15					【定員 8名】
	マシンビラティス					11:45-12:30
	Total Basic45					マシンビラティス
	Mako					Total Basic45
12:30		【定員 12名】		【定員 12名】		Ayaka
12:30-12:55		12:10-12:55		12:00-12:45	【定員 8名】	
		ポットヨーガ		ポットヨーガベーシック45		
		ベーシック45		宮本 知子	12:25-13:10	
		熊谷 ゆかり			マシンビラティス	
13:00	【定員 8名】		【定員 8名】		Total Basic45	【定員 8名】
13:00-13:45	マシンビラティス		12:30-13:15		Reina	13:00-13:45
	Hip & Legs45		Total Basic45			マシンビラティス
	Mako		Mako			Waist45
13:30				【定員 12名】	【定員 8名】	Ayaka
13:30-14:15				13:30-14:15	13:30-14:15	
				ポットヨーガセット	マシンビラティス	
				後藤45	Back&Arms45	
				Nami	Mako	【定員 3名】
						13:55-14:15
						VOLTB0X20
						黒田勝太
						【studio B】
14:00			【定員 8名】			
14:00-14:45			14:00-14:45			14:15-15:00
			マシンビラティス			マシンビラティス
			Back & Arms45			Total Basic45
			Mako			Kana
14:30				【定員 12名】		
14:30-15:20				14:35-15:20		
				ポットヨーガセット		
				熊谷45		
				Nami		
15:00		【定員 12名】			【定員 10名】	
15:00-15:55		15:10-15:55			15:20-15:50	
		ポットヨーガ			TOB1PPA30	
		ベーシック45(中置)			樋口 直哉	
		浅賀 麻実			【studio B】	【定員 8名】
16:00						15:30-16:15
16:00-16:30						マシンビラティス
						Waist45
						Ayaka
17:00					【定員 12名】	
17:00-17:30					16:30-17:15	
					ポットヨーガセット	
					冷え・むくみ45	
					房枝	【定員 8名】
18:00						16:45-17:30
18:00-18:45						マシンビラティス
						Total Basic45
						Ayaka
18:30	【定員 12名】	【定員 8名】			【定員 12名】	
18:15-18:45	18:15-18:45	18:30-19:15			18:00-18:45	
	ポットヨーガ	マシンビラティス			ポットヨーガ	
	ベーシック730	Back & Arms45			ベーシック45	
	TOMO	Kana			房枝	
19:00			【定員 12名】	【定員 8名】		
19:00-19:45			19:00-19:45	19:00-19:45		
			ポットヨーガセット	マシンビラティス		
			冷え・むくみ45	Total Basic45		
			房枝	Kana		
19:30	【定員 12名】	【定員 8名】				
19:15-20:00	19:15-20:00	19:35-20:20				
	ポットヨーガ	マシンビラティス				
	ウエストシェイプ45	Total Basic45		【定員 8名】		
	TOMO	Naono				
20:00			【定員 12名】			
20:00-20:15	19:55-20:15		20:15-21:00	20:05-20:50		
	VOLTB0X20		ポットヨーガ	マシンビラティス		
	黒田勝太		ベーシック45	Hip & Legs45		
	【studio B】		房枝	Kana		
20:30	【定員 12名】	【定員 8名】				
20:20-21:05	20:20-21:05	20:45-21:30		【定員 8名】		
	ポットヨーガ	マシンビラティス		21:10-21:55		
	ベーシック45	Waist45		マシンビラティス		
	TOMO	Ayaka		Total Basic45		
21:00				Kodama		
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	ご利用案内
Total Basic	★★	マシンビラティスの「基本の動き」を丁寧にを行い上半身・下半身の様々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。 ※着用されていなかった場合レッスンにご参加をお断りいたします。 ・レッスン開始後の途中入退場はご注意ください
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	
Back & Arms	★★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	

7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／7月1日(火)～

	火 曜 日										水 曜 日										木 曜 日										金 曜 日										土 曜 日										日 曜 日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	スクールプール					メンバープール					スクールプール					メンバープール					スクールプール					メンバープール					スクールプール					メンバープール					スクールプール					メンバープール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	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