

2025/7 メガロ入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 フラメンコ 石田 アリサ	【定員制 60名】 9:55-10:40 ウォーガリズム 玉澤 明人			10:00			
10:30															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 健美操 志田 香織	【定員制 60名】 11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美			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			予約不要 11:45-11:55 腰痛ケア	11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	11:00-11:45 ベビーミライク	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			【定員制 60名】 11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美	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】 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 Power 30 竹之下 礼子			【定員制 26名】 12:15-13:00 ラデンバシオン 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 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル	12:00		
12:30						【定員制 60名】 12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり							予約不要	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		【定員制 27名】 13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子	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】 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵	予約不要 13:30-13:45 村澤コーチ(腹筋)		13:00			
13:30	【新規クラス】					【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STAGE 〜HIP HOP〜 SAKURA			【定員制 60名】 14:00-14:45 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ	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	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】	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	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少〜年長	14:00	
14:30			16:30-19:00 ミライクアスリート		【定員制 40名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実	14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生					15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少〜年長		14:30			
15:00	15:00-16:00 ミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生	【定員制 44名】 15:15-16:00 バレエ 高井 景介			15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中〜小2	15:15-15:45 歌ってmove30 清水 大樹			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	17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール) 3年生〜中学生			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 3歳〜1年生	15:00		
15:30														15:30		
16:00		【有料スクール】	16:30-19:00 ミライクアスリート						16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳〜小学生	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		16:00			
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) 3歳〜1年生		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										17:00-18:00 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		
17:30		【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 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生	17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		17:30			
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 44名】 19:20-19:50 バレエ〜バレレッスン〜 高井 景介	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	19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生		18:00			
18:30														18:30		
19:00		【定員制 10名】 19:20-19:40 VOLTBOX 20 風間 健太	予約不要 19:45-19:55 腰痛ケア			【定員制 60名】 20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏			【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〜バレレッスン〜 高井 景介	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー		19:00			
19:30		【女性限定】定員制 7名 19:55-20:15 VOLTBOX 20 風間 健太											【定員制 44名】 20:05-20:35 バレエ 高井 景介	19:30		
20:00	【映像 26名】 20:05-20:20 【VR】Group Power 15					【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			【映像 26名】 20:10-20:40 【VR】 Group Centergy 30	20:00		
20:30	【定員制 40名】 20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来	【定員制 35名】 20:40-21:10 TOBIPPA 30 佐藤 奈緒乃	予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア		【定員制 26名】 21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	【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		【映像 26名】 20:55-21:25 【VR】 Group Blast30	【定員制 40名】 21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹			20:30			
21:00															予約不要 20:45-20:55 腰痛ケア	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 健太														21:30
22:00			予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア										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					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	
営業開始 9:30					営業開始 9:30					営業開始 9:30					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			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
【定員 26名】 10:40-11:10 Group Fight30 竹之下 礼子		【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
【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
【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			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		【定員制 26名】 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
【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			13:30-14:30 ミライク (キッズスクール) 年長〜3年生		【女性限定】 13:55-14:15 VOLTBOX start 20 風間 尊太			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) 年長〜3年生	14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)	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			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 尊太			15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少〜中学生		【女性限定】 15:20-15:50 TOBIPPA 30 樋口 直哉	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
16:00-17:00 ミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生		15:30-16:30 ジャズダンススクール 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 : 20-19 : 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。		【定員制 26名】 15:25-16:10 バーニングステップ 石河 知可子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		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)	16:30
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				17:10-17:55 Group Power 45 風間 俊太			17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		17:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール)	17:30		
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		18:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール)	18:30
【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			19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生				19:45-19:55 二重領・首のしわケア			16 : 30-19:50 ミライクアスリート					19:00
															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													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													20:30
【映像 26名】		【定員制 60名】													21:00
21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60		21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏													21:30
															22:00

2025年7月（確定版）

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	ウエストシェイプ45			Total Basic45	ピラティス45
	Reiko	Nami			Yuki	佐藤 嘉美
11:00		【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	
11:00-11:45		ホットヨーガ	11:00-11:45	11:00-11:45	11:05-11:50	
11:30	【定員 8名】	パワーシェイプ45	マシンビラティス	ホットヨーガリセット	マシンビラティス	
		Nami	Waist45	骨盤45	Hip & Legs45	
12:00	11:30-12:15				Yuki	【定員 8名】
	マシンビラティス	【定員 12名】		【定員 12名】		11:45-12:30
12:00	Total Basic45					マシンビラティス
	Mako					Total Basic45
12:30		12:10-12:55	【定員 8名】	12:00-12:45	【定員 8名】	Ayaka
		ホットヨーガ		ホットヨーガバreshiク45		
13:00	【定員 8名】	バreshiク45	12:30-13:15		12:25-13:10	
		熊谷 ゆかり	マシンビラティス		マシンビラティス	【定員 8名】
13:30	13:00-13:45		Total Basic45		Total Basic45	13:00-13:45
	Hip & Legs45		Mako		Reina	マシンビラティス
	Mako			【定員 12名】		Waist45
14:00				13:30-14:15	【定員 8名】	Ayaka
			【定員 8名】	ホットヨーガリセット	13:30-14:15	
14:30			14:00-14:45	骨盤45	マシンビラティス	【定員 8名】
			マシンビラティス	Nami	Back&Arms45	
15:00		【定員 12名】	Back & Arms45		Mako	14:15-15:00
			Mako	【定員 12名】		マシンビラティス
15:30		15:10-15:55		14:35-15:20		Total Basic45
		ホットヨーガ		ホットヨーガリセット	【定員 10名】	Kana
16:00		バreshiク45(中温)		扇こひ45		
		浅賀 麻実		Nami	15:20-15:50	【定員 8名】
16:30					TOBIPPA30	15:30-16:15
					樋口 直哉	マシンビラティス
17:00					【studio B】	Waist45
						Ayaka
17:30					【定員 12名】	
					16:30-17:15	【定員 8名】
18:00	【定員 12名】				冷え・むくみ45	16:45-17:30
	18:15-18:45	【定員 8名】			房枝	マシンビラティス
18:30	ホットヨーガ	18:30-19:15				Total Basic45
	バreshiク30	マシンビラティス	【定員 12名】	【定員 8名】		Ayaka
	TOMO	Back & Arms45	19:00-19:45	19:00-19:45		
19:00		Kana	ホットヨーガリセット	マシンビラティス		
	【定員 12名】		冷え・むくみ45	Total Basic45		
19:30	19:15-20:00	【定員 8名】	房枝	Kana		
	ホットヨーガ	19:35-20:20			【定員 8名】	
19:30	ウエストシェイプ45	マシンビラティス		20:05-20:50	マシンビラティス	チェックアウト 20:00
	TOMO	Total Basic45	【定員 12名】	Hip & Legs45		
20:00	19:55-20:15	Naono	20:15-21:00	Kana		
	VOLTBOK20		ホットヨーガ		【定員 8名】	
	長田啓太		房枝		21:10-21:55	
20:30	20:20-21:05	【定員 8名】			Total Basic45	
	ホットヨーガ	20:45-21:30			Kodama	
	バreshiク45	マシンビラティス				
21:00	TOMO	Waist45				
		Ayaka				
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。 ※着用されていない場合レッスン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遠慮ください
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	

[illegible]

29日(火)~31日(木)

アクアプログラム参加方法

- ① スキル系プログラムは当日台帳に氏名をご記入ください。
- ② レッスン開始時間にスクールブールでお待ちください。

- * 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分が過ぎてのレッスンへのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
- * 体調管理をお願いいたします。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。

- * プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧等は落とし、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。

※ 来館、またはお電話にて受付いたします。

※ 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枠までご予約可能です。

～ハーフソナラルゼツメンとは？～

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行います。
左記スケジュールにある「パーソナルゼツメン（PL）」という赤枠が実施時間帯となります。【料金：30分6,050円（税込）】

♪ 当館の味のある方は、お近くのキャストにお問い合わせください。

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。

○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(別途サークル登録のお手続きがフロントで必要です)
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お問合せください。