

2025/8 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												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 フアメコ 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 ヘビーミライク	【定員制 60名】 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】 12:15-13:00 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	【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	11:00
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			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 フラダンス 野畑 哉美	予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア		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			【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】 12:15-13:00 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	予約不要 12:45-12:55 肩・首コリケア	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	【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 50名】 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵
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				【定員制 26名】 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	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	【有料スクール】	【有料スクール】
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			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						14:30-15:30 REBORNS FIT スクール
14:30			【定員 26名】 15:15-15:45 歌ってmove30 清水 大樹	14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生			15:00								
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	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	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
15:30					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	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							16:30		
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		18:00-19:40 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 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳〜小学生	
16:30		16:10-17:10 バレエ スクール 高井 景介	18:00-19:00 新体操スクール (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生					17:30						
17:00	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 19:45-19:55 腰痛ケア										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
17:30					19:00-19:20 VOLTBOX 20 風間 優太	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏					18:00				
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 12名】 19:00-19:20 VOLTBOX 20 風間 優太			予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア		【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】 19:20-19:50 バレエ〜バレレッスン〜 高井 景介	
18:30		【女性限定】【定員制 7名】 19:35-19:55 VOLTBOX 20 風間 優太	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	20:50-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之					18:30						
19:00			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					【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	
19:30	【映像 26名】 20:05-20:20 【VR】Group Power 15	【定員制 35名】 20:20-20:50 TOBIPPA 30 風間 優太			21:10-21:55 Group Fight 45 風間 優太	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之					19:30				
20:00	【定員制 40名】 20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来				予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア										
20:30			21:45-21:55 腰痛ケア	21:45-21:55 首・肩コリケア					21:00						
21:00	【映像26名】 21:25-21:55 【VR】 Group Blast 30														
21:30					21:45-21:55 腰痛ケア	21:45-21:55 首・肩コリケア					21:30				
22:00															
22:30			21:45-21:55 腰痛ケア	21:45-21:55 首・肩コリケア					22:30						
22:50													22:50		
23:00													23:00		

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 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	
【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				12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生				11:30	
【有料スクール】		【定員制 50名】 13:20-14:05 Group Groove 45 樋口 直哉			12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生		【女性限定】[定員制 7名] 13:55-14:15 VOLTBOX start 20 風間 尊太				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)		12:00	
【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			13:30-14:30 ミライク (キッズスクール) 年長〜3年生		【定員制 12名】 14:30-14:50 VOLTBOX 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)		12:30	
		【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】 15:20-15:50 TOBIPPA 30 樋口直哉		【女性限定】[定員制 25名] 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		15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)		13:00			
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				16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生				【定員制 26名】 15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈		16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)		13:30					
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 尊太		17:00-17:55 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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹		17:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール)		14:00			
		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		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				14:30			
【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								【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】				15:00			
		【定員制 50名】 20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏									15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹				15:30			
【映像 26名】 20:10-20:25 [VR]Group Centergy 15		【定員制 35名】 20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	19:45-19:55 二重顎・首のしわケア														16:00			
【映像 26名】 20:40-21:10 [VR] Group Power30			20:45-20:55 腰痛ケア								16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹				16:30			
【映像 26名】		【定員制 60名】 21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏									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)				17:00			
21:30-22:30 [LIVE LESSON] Group Groove 60																	17:30			
											18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹						18:00			
																	18:30			
																				19:00
																				19:30
																				20:00
																				20:30
																				21:00
																				21:30
																				22:00
																				22:30
																				22:50
																				23:00

2025年8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】
10:30	10:00-10:45 マシンビラティス Waist45 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 マシンビラティス Back & Arms45 Mako	10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美
11:00		【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	
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 マシンビラティス Total Basic45 Yuki	11:00-11:45 ホットヨーガリセット 背盤45 吉田 静枝	11:05-11:50 マシンビラティス Total Basic45 Yuki	【定員 8名】
12:00	11:30-12:15 マシンビラティス Back & Arms45 Mako	【定員 12名】		【定員 12名】		11:45-12:30 マシンビラティス Total Basic45 Ayaka
12:30		12:10-12:55 ホットヨーガ ベシック45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】	12:00-12:45 ホットヨーガベシック45 宮本 知子	【定員 8名】	
13:00	【定員 8名】		12:30-13:15 マシンビラティス Hip & Legs45 Mako		12:25-13:10 マシンビラティス Total Basic45 Reina	【定員 8名】
13:30	13:00-13:45 マシンビラティス Hip & Legs45 Mako			【定員 12名】		13:00-13:45 マシンビラティス Waist45 Ayaka
14:00			【定員 8名】	13:30-14:15 ホットヨーガリセット 背盤45 Nami	13:30-14:15 マシンビラティス Hip & Legs45 Yuki	【定員 3名】 13:55-14:15 VOLTBOX20 前田優太 【studio B】
14:30			14:00-14:45 マシンビラティス Back & Arms45 Mako	【定員 12名】		【定員 8名】
15:00		【定員 12名】		14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami		14:15-15:00 マシンビラティス Total Basic45 Kana
15:30		15:10-15:55 ホットヨーガ ベシック45(中温) 浅賀 麻実			【定員 10名】	
16:00					15:20-15:50 TOBIPPA30 樋口直哉 【studio B】	【定員 8名】
16:30					【定員 12名】	15:30-16:15 マシンビラティス Waist45 Ayaka
17:00					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】
17:30						16:45-17:30 マシンビラティス Total Basic45 Ayaka
18:00					【定員 12名】	
18:30	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベシック30 TOMO	【定員 8名】			18:00-18:45 ホットヨーガ ベシック45 房枝	
19:00	【定員 12名】	18:30-19:15 マシンビラティス Back & Arms45 Kana	【定員 12名】	【定員 8名】		
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 マシンビラティス Total Basic45 Kana		
20:00	【定員 20名】 19:55-20:15 VOLTBOX20 前田優太 【studio B】	19:35-20:20 マシンビラティス Total Basic45 Kana	【定員 12名】	【定員 8名】		
20:30	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベシック45 TOMO	【定員 8名】	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 房枝	20:05-20:50 マシンビラティス Hip & Legs45 Kana		
21:00		20:45-21:30 マシンビラティス Waist45 Ayaka		【定員 8名】		
21:30				21:10-21:55 マシンビラティス Total Basic45 Kodama		
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」を丁寧にを行い上半身・下半身の細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	スケジュール色区分 マシンビラティス
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	ホットヨーガ
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	前月より変更有 Studio B

