

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			【定員制 26名】 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜 SAKURA	【定員制 26名】 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵			【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	予約不要 13:30-13:45 村澤コーチ(脇筋)	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】 12:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏									【定員制 50名】 20:05-20:35 バレエ 高井 景介	【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
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 40名】 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生		14:30-15:30 REBORNS FIT スクール				13:00			
13:30	【新規クラス】				【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							【有料スクール】	14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生	14:00	
14:00	13:45-14:45 小金井市受託スクール				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 チアダンススクール (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	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生
14:30			16:30-19:00 ミライクアスリート	15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中〜小2									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			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	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳〜小学生	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少〜年長	15:30
15:30															16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	16:30
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		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	18:00-19:40 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	18:00-19:00 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	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
17:30			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									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														18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生	17:00
18:30															18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生	18:30
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										19:00			
19:30		【女性限定】【定員制 7名】 19:55-20:15 VOLTBOX 20 風間 健太			19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生	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	19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生	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							【定員制 44名】 20:05-20:35 バレエ 高井 景介		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】 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		20:10-20:40 【VR】 Group Centergy 30	【定員制 40名】 21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹	予約不要 20:45-20:55 腰痛ケア		20:30			
21:00					【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			20:55-21:25 【VR】 Group Blast30				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				予約不要 21:45-21:55 腰痛ケア				予約不要 21:45-21:55 首・肩コリケア		22:00			
22:30														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					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			9:30-11:00 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			
								【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 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】 11:45-12:15 ボディデザインピラティス 白山 真由美				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 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			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		11:30-12:30 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						【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)	12:00
【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				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 偉太				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)
【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】 14:50-14:50 VOLTBOX 20 風間 偉太		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】【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		15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	13:00							
		【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		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		【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 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	13:30						
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				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					
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		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				18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹					14:30					
		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		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。		16 : 30-19:50 ミライクアスリート		18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生							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				19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生													15:30					
				19:45-19:55 二重領・首のしわケア													16:00					
【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															16:30					
【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															17:00					
【映像 26名】		【定員制 60名】															17:30					
21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60		21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏															18:00					
																	18:30					
																	19:00					
															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】
10:00-10:45	マシンビラティス	10:00-10:45			10:00-10:45	10:00-10:45
10:30	Waist45	ホットヨーガ			マシンビラティス	ホットスタイル
	Reiko	ウエストシェイプ45			Back & Arms45	ビラティス45
11:00		Nami			Mako	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		11:00-11:45	マシンビラティス	11:00-11:45	11:05-11:50	
11:30	【定員 8名】	ホットヨーガ	Total Basic45	ホットヨーガリセット	マシンビラティス	
		パワーシェイプ45	Yuki	骨盤45	Total Basic45	
11:30-12:15		Nami		吉田 静枝	Yuki	【定員 8名】
12:00	11:30-12:15			【定員 12名】		11:45-12:30
マシンビラティス	Back & Arms45	【定員 12名】		12:00-12:45		マシンビラティス
12:00	Mako	12:10-12:55	【定員 8名】	ホットヨーガバreshock45	【定員 8名】	Total Basic45
12:30		ホットヨーガ	12:30-13:15	宮本 知子	12:25-13:10	Ayaka
12:30		バreshock45	マシンビラティス		マシンビラティス	
13:00	【定員 8名】	熊谷 ゆかり	Hip & Legs45		Total Basic45	【定員 8名】
13:00	13:00-13:45		Mako		Reina	13:00-13:45
13:30	マシンビラティス			【定員 12名】		マシンビラティス
13:30	Hip & Legs45			13:30-14:15	【定員 8名】	Waist45
13:30	Mako			骨盤45	13:30-14:15	Ayaka
14:00			【定員 8名】	Nami	マシンビラティス	
14:00			14:00-14:45		Hip & Legs45	【定員 8名】
14:30			マシンビラティス	【定員 12名】	Yuki	14:15-15:00
14:30			Back & Arms45	14:35-15:20	【studio B】	マシンビラティス
15:00		【定員 12名】	Mako	ホットヨーガリセット		Total Basic45
15:00		15:10-15:55		肩こり45	【定員 10名】	Kana
15:30		ホットヨーガ		Nami	15:20-15:50	
15:30		バreshock45(中速)			TOBIPPA30	【定員 8名】
16:00		浅賀 麻実			樋口直哉	15:30-16:15
16:00					【studio B】	マシンビラティス
16:30					【定員 12名】	Waist45
16:30					16:30-17:15	Ayaka
17:00					冷え・むくみ45	【定員 8名】
17:00					房枝	16:45-17:30
17:30						マシンビラティス
17:30						Total Basic45
18:00						Ayaka
18:00	【定員 12名】				【定員 12名】	
18:00-18:45		【定員 8名】			18:00-18:45	
18:30	ホットヨーガ	18:30-19:15			ホットヨーガ	
18:30	バreshock30	マシンビラティス	【定員 12名】	【定員 8名】	バreshock45	
19:00	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		
19:15-20:00	【定員 12名】		冷え・むくみ45	Total Basic45		
19:30	ホットヨーガ	【定員 8名】	房枝	Kana		
19:30	ウエストシェイプ45	19:35-20:20				
19:30	TOMO	マシンビラティス	【定員 12名】	【定員 8名】		
20:00	【定員 20名】	Total Basic45	20:15-21:00	20:05-20:50		
19:55-20:15	VOLTBGX20	Naono	ホットヨーガ	マシンビラティス		
長田啓太	【studio B】		バreshock45	Hip & Legs45		
20:30	20:20-21:05	【定員 8名】	房枝	Kana		
20:30	ホットヨーガ	20:45-21:30		【定員 8名】		
20:30	バreshock45	マシンビラティス		21:10-21:55		
21:00	TOMO	Waist45		Total Basic45		
21:00		Ayaka		Kodama		
21:30						
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	備考
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。
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	