

メガロス武蔵小金井スケジュール

[illegible]

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 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 嘉実
10:30						
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 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 骨盤45 吉田 静枝	11:05-11:50 マシンビラティス Total Basic45 Yuki	
11:30	【定員 8名】					【定員 8名】
11:30-12:15	マシンビラティス Back & Arms45 Mako					11:45-12:30 マシンビラティス Total Basic45 Ayaka
12:00		【定員 12名】		【定員 12名】		
12:00-12:45		12:10-12:55 ホットヨーガ ベージュ45 熊谷 ゆかり		12:00-12:45 ホットヨーガベージュ45 宮本 知子		
12:30			【定員 8名】		【定員 8名】	
12:30-13:15			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】
13:00	【定員 8名】					13:00-13:45 マシンビラティス Waist45 Ayaka
13:00-13:45	マシンビラティス Hip & Legs45 Mako					
13:30				【定員 12名】	【定員 8名】	
13:30-14:15				13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤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 黒田勝太 [studio B]
14:00			【定員 8名】			【定員 8名】
14:00-14:45			14:00-14:45 マシンビラティス Back & Arms45 Mako			14:15-15:00 マシンビラティス Total Basic45 Kana
14:30				【定員 12名】		
14:30-15:20				14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami		
15:00		【定員 12名】			【定員 10名】	
15:00-15:55		15:10-15:55 ホットヨーガ ベージュ45(中退) 浅賀 麻実			15:20-15:50 TOB1PPA30 樋口直哉	【定員 8名】
15:30						15:30-16:15 マシンビラティス Waist45 Ayaka
16:00					[studio B]	
16:30					【定員 12名】	
16:30-17:15					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】
17:00						16:45-17:30 マシンビラティス Total Basic45 Ayaka
17:30						
18:00					【定員 12名】	
18:00-18:45					18:00-18:45 ホットヨーガ ベージュ45 房枝	
18:30	【定員 12名】	【定員 8名】				
18:30-19:15	18:15-18:45 ホットヨーガ ベージュ45 TOMO	18:30-19:15 マシンビラティス Back & Arms45 Kana				
19:00			【定員 12名】	【定員 8名】		
19:00-19:45			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		
19:30	【定員 12名】	【定員 8名】				
19:30-20:00	19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	19:35-20:20 マシンビラティス Total Basic45 Kana				
20:00	【定員 20名】 19:55-20:15 VOLTBOX20 黒田勝太 [studio B]		【定員 12名】	【定員 8名】		
20:00-20:15				20:05-20:50 マシンビラティス Hip & Legs45 Kana		
20:20-21:05	【定員 12名】	【定員 8名】	20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュ45 房枝			
20:20-21:05	20:20-21:05 ホットヨーガ ベージュ45 TOMO	20:45-21:30 マシンビラティス Waist45 Ayaka		【定員 8名】		
21:00				21:10-21:55 マシンビラティス Total Basic45 Kodama		
21:30					チェックアウト 21:00	
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	

8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／8月1日(金)～

	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		1	2	3	4	5	6	1	2	3		1	2	3	4	5	6	1	2	3		1	2	3	4	5	6	1	2	3		1	2	3	4	5	6	1	2	3		1	2	3	4	5	6	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
9:30	【9:30 OPEN】										【9:30 OPEN】										【9:30 OPEN】										【9:30 OPEN】										【9:30 OPEN】										【9:30 OPEN】																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
10:00	水中運動サークル 9:50～10:30 諏訪										保育園レッスン 9:30～11:30										保育園レッスン 9:30～11:30										ベビースクール 10:00～11:35										<キッズスクール> ジュニア1 9:00～10:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
10:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:00	ベビースクール 10:30～12:05										スイムトレーニング30 11:30～12:00 城山										すっきり開眼課 11:35～11:55 青木										ベビースクール 10:45～12:20										<キッズスクール> ジュニア1 10:00～11:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
11:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:00	アクアアドバンス45 12:10～12:55 早川 陽佑										Liquid YOGA Latin 12:10～12:40 中桐 桃代										アクアシェイプ 12:45～13:15 中桐 桃代										8/9・8/23 アクアダンス30 坂口 典子 8/2・8/16・8/30 Tクラッシュ30 塚本 大樹										<キッズスクール> キッズ 11:00～12:10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
12:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:00	スイムスクール 13:00～14:00 初級：青木 中級：諏訪 上級：土屋										クロール・背泳ぎ（入門） 13:35～13:55 塚本										スイムスクール 13:00～14:00 初級：高田 中上級：塚本 マスターズクラス 土屋										マスターズサークル （登録制） 13:00～14:00 土屋										<キッズスクール> キッズ 12:25～13:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
13:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14:00	PL 佐藤 PL 青木										スイムトレーニング （入門） 14:00～14:20 塚本										REBORNS SWIM 14:00～ 15:00 青木										IKS 幼児園クラス 14:00 ～ 15:00										<キッズスクール> キッズ 13:30～14:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
14:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
15:00	<キッズスクール> キッズ 14:55～16:10										<キッズスクール> キッズ 14:55～16:10										<キッズスクール> キッズ 14:55～16:10										<キッズスクール> ジュニア1 14:30～15:30										スイムトレーニング30 15:00～15:30 城山																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
15:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
16:00	<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10										<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10										<キッズスクール> ジュニア1 16:00～17:10										<キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30										<キッズスクール> ジュニア1 15:30～16:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
16:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
17:00	<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10										<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10										<キッズスクール> ジュニア2 17:00～18:10										<キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30										<キッズスクール> ジュニア2 16:30～17:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
17:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
18:00	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10										<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10										<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10										<キッズスクール> ジュニア2 17:30～18:30										<キッズスクール> ジュニア2 17:30～18:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
18:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
19:00	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10										<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10										<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10										<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30										<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
19:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
20:00	<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10										<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10										<キッズスクール> ジュニア3 18:00～19:10										<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30										<キッズスクール> ジュニア3 18:30～19:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
20:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
21:00	スイムスクール 20:30～21:30 初中級：竹辺 上級：高田										スイムスクール 20:30～21:30 初中級：竹辺 上級：高田										スイムスクール 20:30～21:30 初中級：竹辺 上級：高田										スイムスクール 20:30～21:30 初中級：竹辺 上級：高田										スイムスクール 20:30～21:30 初中級：竹辺 上級：高田																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
21:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
22:00	スイムトレーニング30 21:30～22:00 竹辺										マスターズサークル （登録制） 21:30～22:30 小澤										スイムトレーニング45 21:00～21:45 小澤										スイムトレーニング30 21:35～22:05 塚本										スイムトレーニング30 21:35～22:05 塚本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
22:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						