

2025/9 メガロ武蔵小金井スケジュール【確定版】



	火曜日				水曜日				木曜日						
	スタジオA	スタジオB	ファンクショナルエリア	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ファンクショナルエリア	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ファンクショナルエリア	アリーナ			
9:30	営業開始 9:30				営業開始 9:30				営業開始 9:30				9:30		
	【定員制 40名】	【定員制 60名】		9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	【定員制 26名】	【定員制 60名】			【定員制 40名】	【定員制 60名】					
10:00	9:50-10:35 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	9:55-10:40 ZUMBA® GOLD (45分クラス) 宮澤 好幸			10:00-10:45 エンジョイエアロ 尾崎 美智子	10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 熊谷 ゆかり			10:00-10:45 フラメンコ 石田 アリサ	9:55-10:40 ヴォーカリズム 玉澤 明人					
10:30															
11:00	【定員制 40名】	【定員制 40名】				【定員制 60名】				【定員制 60名】					
11:30	10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美	予約不要	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	11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美	予約不要	【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				
12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】	11:45-11:55 腰痛ケア		【定員制 40名】	【定員制 50名】	11:45-11:55 肩・首コリケア	【登録制】	【定員制 26名】	【定員制 60名】		12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵			
12:30	12:00-12:45 太極拳 鈴木 咲子	12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美			12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子	12:00-12:30 Group Power 30 竹之下 礼子		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	12:15-13:00 ラテンバシオン 小林 圭子	12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵		予約不要			
13:00	【映像 26名】	【定員制 60名】 13:15-14:00 ヘルヴィックストレッチ 小松 明日美	予約不要		【定員制 27名】	12:45-13:30 ZUMBA® GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり	【定員制 60名】		【定員制 26名】	13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵		13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵	予約不要		
13:30	13:00-13:30 【VR】 Group Fight 30		13:45-13:55 腰痛ケア	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	【定員制 40名】	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	13:30-13:45 村澤コチ【腹筋】				
14:00				【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】	14:30-15:30 REBORNS FIT 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	15:00-15:45 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				
14:30			【定員制 44名】	15:15-15:45 歌ってmove30 清水 大樹	【定員 26名】	14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生			16:00-17:00 キッズ体育 (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) 3歳～1年生	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 3歳～1年生		
15:00	15:00-16:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	【定員制 44名】	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	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			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 ミライク (キッズスクール) 3歳～1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) 5歳～小学生	17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 5歳～小学生	
15:30		15:15-16:00 バレエ 高井 景介			16:00-17:00 キッズ体育 (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			18:00-19:00 新体操スクール (キッズスクール) 年長～中学生	19:00-19:20 VOLTBOX 20 風間 優太	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	19:20-19:50 バレエ～バーレレッスン～ 高井 景介	19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生		
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	18:00-19:00 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	19:20-19:50 バレエ～バーレレッスン～ 高井 景介	20:05-20:35 【VR】 Group Centergy 15	20:05-20:35 バレエ 高井 景介	21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー			
16:30		16:10-17:10 バレエ スクール 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	18:00-19:00 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	19:20-19:50 バレエ～バーレレッスン～ 高井 景介	20:10-20:40 【VR】 Group Centergy 30	20:05-20:35 バレエ 高井 景介	21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー			
17:00	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生			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	19:00-19:20 VOLTBOX 20 風間 優太	20:05-20:35 【VR】 Group Centergy 30	20:10-20:40 【VR】 Group Centergy 30	20:05-20:35 バレエ 高井 景介	21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー				
17:30	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生			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	19:00-19:20 VOLTBOX 20 風間 優太	20:05-20:35 【VR】 Group Centergy 30	20:10-20:40 【VR】 Group Centergy 30	20:05-20:35 バレエ 高井 景介	21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー				
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 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	19:00-19:20 VOLTBOX 20 風間 優太	20:05-20:35 【VR】 Group Centergy 30	20:10-20:40 【VR】 Group Centergy 30	20:05-20:35 バレエ 高井 景介	21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー				
18:30		【定員制 12名】 19:00-19:20 VOLTBOX 20 風間 優太		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	19:00-19:20 VOLTBOX 20 風間 優太	20:05-20:35 【VR】 Group Centergy 30	20:10-20:40 【VR】 Group Centergy 30	20:05-20:35 バレエ 高井 景介	21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー				
19:00		【女性限定】【定員制 7名】 19:35-19:55 VOLTBOX 20 風間 優太	予約不要	19:45-19:55 腰痛ケア	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏			
19:30	【映像 26名】 20:05-20:20 【VR】Group Centergy15	【定員制 35名】 20:20-20:50 TOBIPPA 30 風間 優太		20:20-20:50 TOBIPPA 30 風間 優太	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也			
20:00		【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 50名】	21:10-21:55 Group Fight 45 風間 優太	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也			
20:30	【映像26名】 21:25-21:55 【VR】 Group Blast 30		予約不要	21:45-21:55 腰痛ケア	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之			
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
22:50															
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】				【定員制 26名】		【定員制 60名】								
【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)		10:45-11:25 エンジョイステップ40 前田 ゆきえ			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)		11:00
【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	11:45-12:15 ボディデザインピラティス 白山 真由美	【定員制 40名】 11:40-12:25 バレエ K A K O		【定員制 44名】		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】		【定員制 60名】						【定員制 60名】														
12:15-13:00 フリースタイルNEXT 〜HIP HOP〜 かず		12:15-13:00 ボディデザインピラティス 西村 知里																	12:00			
【有料スクール】		【定員制 50名】		12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生		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】		12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生		12:30						
13:15-14:15 フリースタイルイベント 〜HIP HOP〜 かず		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								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					
【定員制 40名】		【定員制 60名】						【女性限定】【定員制 25名】				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		13:30						
14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		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		14:30-15:00 TOBIPPA 30 桑原 真子		14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少〜年長		15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里		14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)				14:00				
																14:30						
																15:00						
																15:30						
																16:00						
																16:30						
																17:00						
																17:30						
																18:00						
																18:30						
																19:00						
																19:30						
																20:00						
																20:30						
																21:00						
																21:30						
																22:00						
																22:30						
																22:50						
																23:00						

2025年9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】
10:30	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 Miyuki	11:00-11:45 ホットヨーガリセット 背骨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 Total Basic45 Mako	【定員 12名】		【定員 12名】		11:45-12:30 マシンビラティス Total Basic45 Naono
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】	【定員 8名】	13:00-13:45 マシンビラティス Total Basic45 Naono
14:00			【定員 8名】	13:30-14:15 ホットヨーガリセット 背骨45 Nami	13:30-14:15 マシンビラティス Hip & Legs45 Yuki	【定員 8名】
14:30			14:00-14:45 マシンビラティス Back & Arms45 Mako	【定員 12名】	【定員 10名】	14:15-15:00 マシンビラティス Total Basic45 Kana
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	14:30-15:00 TOBIPPA30 森原真子	
15:30		15:10-15:55 ホットヨーガ ベシック45(中温) 浅賀 麻実			【studio B】	
16:00					【定員 5名】	【定員 8名】
16:30					15:30-15:50 VOLTBOX20 黒田健太	15:30-16:15 マシンビラティス Waist45 Ayaka
17:00					【studio B】	
17:30					【定員 12名】	【定員 8名】
18:00					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	16:45-17:30 マシンビラティス Total Basic45 Ayaka
18:30	【定員 12名】	【定員 8名】				
19:00	18:15-18:45 ホットヨーガ ベシック30 TOMO	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	【定員 12名】	【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	19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	19:35-19:55 VOLTBOX20 黒田健太 【studio B】		【定員 8名】		
20:30	【定員 12名】	19:35-20:20 マシンビラティス Total Basic45 Kana	【定員 12名】	20:05-20:50 マシンビラティス Hip & Legs45 Kana		チェックアウト 20:00
21:00	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	【定員 8名】		
21:30		20:45-21:30 マシンビラティス Waist45 Ayaka		21:10-21:55 マシンビラティス Total Basic45 Kodama	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