

2025/10 メガロス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】		【有料スクール】	【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 ウォーガリズム 玉澤 明人			10:00
10:30													10:30
11:00	【定員制 40名】					【定員制 60名】				【定員制 60名】			11:00
	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】			11:00-11:45 健美操 志田 香織	11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美			11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美	11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美			11:30
11:30		11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美											
12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】				【定員制 50名】				【定員制 60名】			12:00
	12:00-12:45 太極拳45 大谷 なほみ	12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美			12:00-12:30 Group Power 30 竹之下 礼子	12:00-12:30 Group Power 30 竹之下 礼子			12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵	12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵			12:30
12:30					【定員制 60名】								
	※担当者変更 【映像 26名】				12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり	12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり			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			13:00
13:00	13:00-13:30 【VR】 Group Fight 30	【定員制 35名】	13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子	13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子	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	13:30						
13:30		13:15-13:45 TOBIPPA30 森原 真子		【定員制 40名】	13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 衆生		14:00						
14:00						【定員制 60名】	14:00						
14:30		【定員制 44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】	14:00-14:45 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ	14:30						
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】			14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 衆生	15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ	15:30						
15:30		15:15-16:00 バレエ 高井 景介					16:00						
16:00		【有料スクール】	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		16:30						
16:30		16:10-17:10 バレエ スクール 高井 景介				16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	17:00						
17:00							17:30						
17:30	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		17:00-18:00 チアダンススクール (キッズスクール) 3年生～中学生	17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	18:00						
18:00							18:30						
18:30	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生		18:00-19:00 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	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生	19:00						
19:00		【定員制 12名】					19:30						
		19:00-19:20 VOLTBOX 20 永嶋 恵海子											
19:30		※担当者変更 【女性限定】【定員制 7名】											
		19:35-19:55 VOLTBOX 20 永嶋 恵海子											
20:00	【映像 26名】	※担当者変更											
	20:05-20:20 【VR】Group Power 15	【定員制 35名】			【定員制 50名】								
20:30	【定員制 40名】	20:20-20:50 TOBIPPA 30 風間 僚太			20:15-21:00 Group Fight 45 清水 大樹		20:30						
	20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来						21:00						
21:00		【定員制 50名】			※時間・担当者・レッスン変更 【定員制 60名】								
	【映像26名】												
21:30	21:25-21:55 【VR】 Group Blast 30	21:10-21:55 Group Power 45 風間 僚太		21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	21:15-22:00 Group Centergy 45 内野 亜美	21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹	21:30						
22:00		※レッスン変更			※担当者・レッスン変更		22:00						
22:30							22:30						
22:50													22:50
23:00													23:00

2025年10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 マシンピラティス 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 マシンピラティス 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 マシンピラティス Total Basic45 Miyuki	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 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	【定員 8名】
12:00	11:30-12:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako	【定員 12名】		【定員 12名】		11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ami
12:30		12:10-12:55 ホットヨーガ ベッシュク45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】	12:00-12:45 ホットヨーガベッシュク45 宮本 知子	【定員 8名】	※担当者変更
13:00	【定員 8名】		12:30-13:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako		12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Reina	【定員 8名】
13:30	13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Miyuki			【定員 12名】		13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Ami
14:00			【定員 8名】	13:30-14:15 ホットヨーガリセット 背盤45 Nami	【定員 8名】	※担当者変更
14:30			14:00-14:45 マシンピラティス Back & Arms45 Mako	【定員 12名】	13:30-14:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Yuki	【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	14:15-14:45 TOBIPPA30 桑原 真子	14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana
15:30		15:10-15:55 ホットヨーガ ベッシュク45(中温) 浅賀 麻実			【定員 10名】Studio B ※時間変更	
16:00					【定員 5名】	【定員 8名】
16:30					15:15-15:35 VOLTBOX20 鹿間 啓太	15:30-16:15 マシンピラティス Waist45 Ayaka
17:00					【Studio B】※時間変更	
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 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka
18:30	【定員 12名】					
19:00	18:15-18:45 ホットヨーガ ベッシュク30 TOMO	【定員 8名】			18:00-18:45 ホットヨーガ ベッシュク45 房枝	
19:30	【定員 12名】	18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Ami	【定員 12名】	【定員 8名】		
20:00	19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	※担当者変更 【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 マシンピラティス Total Basic45 Kana		
20:30	【定員 12名】	19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka		【定員 8名】		
21:00	20:20-21:05 ホットヨーガ ベッシュク45 TOMO	※担当者変更 【定員 8名】	20:15-21:00 ホットヨーガ ベッシュク45 房枝	20:05-20:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		
21:30		20:45-21:30 マシンピラティス Waist45 Ayaka		【定員 8名】		
22:00				21:10-21:55 マシンピラティス Total Basic45 Kodama		
	チェックアウト 23:00					

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシンピラティスの「基本の動き」を丁寧に行い上半身・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	マシンピ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 マシンピラティス
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