

2025/10 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				営業開始 9:30				営業開始 9:30				9:30
	【定員制 40名】	【定員制 60名】	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】	【定員制 60名】	予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア		【定員制 40名】	【定員制 60名】	予約不要 11:45-11:55 二重顎・首のしわケア	【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	
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】							
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		11:00-11:45 ヘビーマライク	11:00-11:45 健美操 志田 香織				11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美				
12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】			【定員制 50名】								
12:30	12:00-12:45 太極拳45 担当者未定	12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美		【定員制 40名】	12:00-12:30 Group Power 30 竹之下 礼子								
13:00	【映像 26名】			12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子	【定員制 60名】								
13:30	13:00-13:30 【VR】 Group Fight 30	【定員制 35名】		【定員制 27名】	12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり								
14:00		13:15-13:45 TOBIPPA30 桑原 真子		13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】								
14:30			【定員制 40名】	13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生									
15:00				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】								
15:30	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 奈生								
16:00		15:15-16:00 バレエ 高井 景介	15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中〜小2										
16:30		【有料スクール】		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	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳〜小学生	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	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									
17:30				18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定									
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										
18:30		【定員制 12名】											
19:00		19:00-19:20 VOLTBOX 20 風間 傑太											
19:30		【女性限定】【定員制 7名】											
20:00	【映像 26名】	19:35-19:55 VOLTBOX 20 風間 傑太	予約不要 19:45-19:55 腰痛ケア		【定員制 60名】								
20:30	20:05-20:20 【VR】Group Power 15	【定員制 35名】		20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏									
	【定員制 40名】	20:20-20:50 TOBIPPA 30 風間 傑太		【定員制 26名】	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也								
21:00	20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来	【定員制 50名】		【定員制 26名】	20:50-21:20 Group Power 30 未定								
21:30	【映像26名】	21:10-21:55 Group Fight 45 風間 傑太		21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	【定員制 50名】								
22:00	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 未定								
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	
9:30	営業開始 9:30																	9:30
10:00	【定員制 27名】	【定員制 60名】		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】		9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)	【定員制 40名】	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					
	9:50-10:20 MEGALOS ボディチューニング	9:50-10:30 やすらぎヨーガ 宮本 知子			9:55-10:40 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美	10:00-10:30 フラダンス30 神谷 奈央子		10:30-11:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)	10:30									
【定員 26名】	【定員制 50名】	【定員制 40名】			【定員制 44名】	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】	【定員制 60名】	10:30								
10:40-11:10 Group Fight30 竹之下 礼子	10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子	10:55-11:25 やさしいピラティス 白山 真由美			10:55-11:25 やさしいバレエ KAKO	10:45-11:25 エンジョイステップ40 前田 ゆきえ		10:45-11:30 トラディショナルヨーガ45 担当者未定	11:00									
【定員制 40名】	11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	【定員制 40名】			【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】	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:30								
11:30	11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子	11 : 30-12 : 30 REBORNSスクール	12:45-12:55 腰痛ケア	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	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	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)	13:30					
【定員制 26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	【定員制 60名】	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	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)	14:00						
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			【定員制 40名】	14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子	【定員制 24名】	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少〜年長	15:30-15:50 VOLTB0X start 20 風間 徹太	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里	15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈	15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	15:30					
【定員制 40名】	【定員制 60名】			14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	16:05-16:25 VOLTB0X 20 風間 徹太	16:00-16:55 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)	16:30					
16:00	16:00-17:00 ミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生			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	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	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	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30				
17:00	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	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生	18:45-18:55 首・肩コリケア	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:45-19:55 二重顎・首のしわケア	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。	17:10-17:55 Group Power 45 風間 徹太	17:00-17:55 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	17:30-18:30 ミライクラン (キッズスクール)	17:00						
18:00	18:00-19:00 ミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生	18:45-18:55 首・肩コリケア	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:45-19:55 二重顎・首のしわケア	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	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	18:45-18:55 首・肩コリケア	19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生	19:45-19:55 二重顎・首のしわケア	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						
19:00	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	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	19:45-19:55 二重顎・首のしわケア	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						
19:30	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	22:30-23:00 グループ Groove 60	23:00-23:30 グループ Groove 60	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						
20:00	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	22:30-23:00 グループ Groove 60	23:00-23:30 グループ Groove 60	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						
20:30	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	22:30-23:00 グループ Groove 60	23:00-23:30 グループ Groove 60	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						
21:00	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	22:30-23:00 グループ Groove 60	23:00-23:30 グループ Groove 60	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						
21:30	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	22:30-23:00 グループ Groove 60	23:00-23:30 グループ Groove 60	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						
22:00	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	22:30-23:00 グループ Groove 60	23:00-23:30 グループ Groove 60	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						
22:30	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	22:30-23:00 グループ Groove 60	23:00-23:30 グループ Groove 60	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						
22:50	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	22:30-23:00 グループ Groove 60	23:00-23:30 グループ Groove 60	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						
23:00	20:00-20:30 Group Fight 30 前 彩夏	20:50-21:20 TOBIPPA 30 前 彩夏	21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60	21:40-22:25 Group Centergy 45 前 彩夏	22:30-23:00 グループ Groove 60	23:00-23:30 グループ Groove 60	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。	18:20-19:05 Group Groove 45 樋口 直哉	18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	18:30						

■スタジオレッスンについて
・全レッスン[WEB予約制]です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く ※スタジオ予約システムのご利用には事前のご登録が必要です。
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。

①メガロスゴールド等、複数店舗利用可能会員 12枠
②フルタイム会員/U39会員/U35会員/U29会員/ババママ会員(各24H会員含む) 8枠
③ ①・③以外の会員種別 6枠
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更(場所の変更・キャンセル)は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございます。開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更の場合がございます。その際はレッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにて登録いただいているアドレスメールにてお知らせいたします。
・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。

■映像レッスンについて
・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。
スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
皆様ご安心・安全にスタジオレッスンを楽しんでいただけるよう努めてまいります。ご理解、ご協力の程よろしく願いたします。

2025年10月 【暫定版】

メガロスフレ武蔵小金井スケジュール



	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio
9:00	チェックイン 9 : 30					
9:30						
10:00	【定員 8名】	【定員 12名】			【定員 8名】	【定員 12名】
10:30	10:00-10:45 マシンビラティス Waist45 Reiko	10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami			10:00-10:45 マシンビラティス Back & Arms45 Mako	10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美
11:00		【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	
11:30	【定員 8名】	11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	11:00-11:45 マシンビラティス Total Basic45 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 Hip & Legs45 Mako	【定員 12名】		【定員 12名】		11:45-12:30 マシンビラティス Total Basic45 担当者未定
12:30	12:15-12:45	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 Total Basic45 Miyuki			【定員 12名】	【定員 8名】	13:00-13:45 マシンビラティス Total Basic45 担当者未定
14:00			【定員 8名】	13:30-14:15 ホットヨーガリセット 背盤45 Nami	13:30-14:15 マシンビラティス Hip & Legs45 Yuki	【定員 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 桑原真子	
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】	【定員 8名】
16:00					【定員 5名】	15:30-16:15 マシンビラティス Waist45 Ayaka
16:30					VOLTBOX20 黒田優太	
17:00					【studio B】	【定員 8名】
17:30					【定員 12名】	16:45-17:30 マシンビラティス Total Basic45 Ayaka
18:00						
18:30	【定員 12名】	【定員 8名】			18:00-18:45 ホットヨーガ ベシック45 房枝	
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 黒田優太		【定員 8名】		
20:30	【定員 12名】	【studio B】	【定員 12名】	20:05-20:50 マシンビラティス Hip & Legs45 Kana		
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
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	マシンビラティス
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	ホットヨーガ
			前月より変更有
			Studio B