

2025/11 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】		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 60名】			【有料スクール】				【定員制 60名】
	10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	【定員制 40名】		11:00-11:45 ベビーミライク	11:00-11:45 健美操 志田 香織	11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美							
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】					
	12:00-12:45 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	【定員制 26名】		12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵					
12:30				12:12-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子	【定員制 60名】			12:15-13:00 ラデンバシオン 小林 圭子	【定員制 50名】				
13:00	【映像 26名】				12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり			【定員制 26名】	13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵				
	13:00-13:30 【VR】 Group Fight 30	【定員制 35名】		13:10-13:55 美背柱ヨーガ 大山 幸子	【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】			
13:30		13:15-13:45 TOBIPPA30 桑原 真子			13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生	【有料スクール】			14:00-14:45 バレトソールシンセシス 中村 まさみ				
14:00			14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実		【定員制 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール】	【定員制 60名】							
14:30		【定員制 44名】		14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生		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						
15:00		【定員制 44名】						16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生					
15:30	15:00-16:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	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	16:00-17:00 チアダンススクール (キッズスクール) 5歳～2年生		16:00-17:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生			17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生				
16:00		【有料スクール】		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	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生							
16:30		16:10-17:10 バレエ スクール 高井 景介		18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定			19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生						
17:00	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生		17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	18:00-19:00 新体操スクール (キッズスクール) 年長～中学生				21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ					
17:30									21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ				
18:00	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生					21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ							
18:30		【定員制 12名】 19:00-19:20 VOLTBOX 20 永嶋 恵海子					21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ						
19:00		【女性限定】【定員制 7名】 19:35-19:55 VOLTBOX 20 永嶋 恵海子						21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ					
19:30		※担当有変更							21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ				
20:00	【映像 26名】 20:05-20:20 【VR】Group Power 15	【定員制 35名】		【定員制 26名】 20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	【定員制 50名】	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ							
20:30	【定員制 40名】	20:20-20:50 TOBIPPA 30 風間 偉太		20:15-21:00 Group Fight 45 清水 大樹			21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ						
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】	【定員制 60名】			21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ					
	【映像26名】	21:10-21:55 Group Power 45 風間 偉太		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				21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ				
21:30	21:25-21:55 【VR】 Group Blast 30					21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ							
22:00							21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ						
22:30								21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ					
22:50									21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ				
23:00						21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ							

2025年11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 Yuki	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】	※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 Yuki			【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】	14:15-14:45 TOBIPPA30 桑原 貴子	【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	【定員 10名】Studio B ※時間変更	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 ベシック45(中温) 浅賀 麻実			【定員 5名】	
16:00					15:15-15:35 VOLTBOX20 鹿間 恵太	【定員 8名】
16:30					Studio B ※時間変更	15:30-16:15 マシンピラティス Waist45 Ayaka
17:00					【定員 12名】	
17:30					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】
18:00						16:45-17:30 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka
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 マシンピラティス Total Basic45 Ami	【定員 12名】	【定員 8名】		
19:30	【定員 12名】	※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		
20:00	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 永堀恵美子		【定員 8名】		
20:30	【定員 12名】	Studio B ※担当者変更	【定員 12名】	20:05-20:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		
21:00	20:20-21:05 ホットヨーガ ベシック45 TOMO	※担当者変更 【定員 8名】	20:15-21:00 ホットヨーガ ベシック45 房枝			
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				チェックアウト 21:00	チェックアウト 20:00

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