2025/11 メガロス武蔵小金井スケジュール【確定版】



Marked M			火即	翟日			水阳	望日			木區	星日		
Marked M		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	
100 100	9:30		営業開始	治 9:30			営業開始	9:30			営業開始	9:30		9:30
100 100		【定員制 40名】	【定員制 60名】							【定員制 40名】	【定員制 60名】			
100 100	10:00	9:50-10:35			0.20 11.00	【定員制 26名】	【定員制 60名】							10:00
The column The			ZUMBA® GOLD											
10 10 10 10 10 10 10 10	10:30	шш уш	宮澤 好幸							石田 アリサ	玉澤 明人			10:30
10 10 10 10 10 10 10 10		[中国和 40年]												
Table Tabl	11:00		Telephological and All				【定員制 60名】		【有料スクール】		【定員制 60名】			11:00
100 100 100 100 100 100 100 100 100 100				_		11:00-11:45			11:00-12:00					
The color The	11:30	шш экі	Group Blast 30			ベビーミライク								11:30
Column C			7個 奶口夹								274 402			
1.	12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】		ハトミントン						【定員制 60名】			12:00
1		12:00-12:45	12:05-12:50			【定員制 40名】 				【定員制 26名】	12:00-12:45			
10	12:30	太極拳45	Group Centergy 45							12:15-13:00				12:30
Trans Tran	12.30	人台なほか	小仏明口天				【定員制 60名】			ラテンパシオン	小林 型紀思			12.50
Table 2016 Tab	12.00	【映像 26名】								小杯 主子	【定員制 50名】			12.00
13 13 13 13 13 13 13 13	13:00		【定員制 35名】			【定員制 27名】								13:00
As #7 Part			13:15-13:45			13:10-13:55				【定員制 26名】				
1.00 1.00	13:30	= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =				美脊柱ヨーガ	[中昌制 40名]							13:30
147						人山 辛ナ					February co. 61			
1985 1985	14:00					【定員制 40名】					【疋貝制 60名】			14:00
1-10			【定員制 44名】			4440.44.55				Fabrica & U.S.				
14:00-15:00 15:00-15:00	14:30		14:25-14:55			トラディショナルヨーガ	_			【有料人グール】				14:30
100 100			やさしいバレエ 高井 景介			浅賀 麻実	【有料スクール】			14:30-15:30				
1500 1400 1500	15:00						44.45.45.45				【定員制 60名】			15:00
## ABUSEN 13-15-16-10 1-15-16-16-16-16-16-16-16-16-16-16-16-16-16-		15:00-16:00	【定員制 44名】	_			ジャズダンス スクール			スクール			15:00-15:50	
1	15:30	メガロスミライク					五十嵐 奈生							15:30
1000 1000			バルエ 高井 景介											
1500-1500 1500	16:00			_										16:00
Part			【有料スクール】	-	(キッズスクール)		16:00 17:00		16:00-16:EE	16:00-17:00			16:00-16:55	
12-00-1-20 12-00-1-20	16:30		16:10 17:10		年中~小2		チアダンススクール		キッズ体育	メガロスミライク			キッズ体育	16:30
1700 1800	10.00		バレエ スクール				(キッズスクール) 5歳~2年生							10.50
17-20-17-25	17.00		高井 景介						12 172				12 172	17.00
15-20-19-19-20 15-20-19-2	17:00			_										17:00
16:30-19:00 16:30-19:00 16:30-19:00 18:30-19:00	17.00													17.00
18.00 18.0	17:30	(キッズスクール)		16:30-19:00	(キッズスクール)		(キッズスクール)		(キッズスクール)	(キッズスクール)	(キッズスクール)	16:30-19:00	(キッズスクール)	17:30
18:00-19:00		5戚~小子生			年長~甲字生		3年生~中子生		年長~甲字生	年長~3年生	5戚~小字生		年長~甲字生	
19:20	18:00													18:00
(47,72,7-5)														
小学生・中学生 年級 - 中学生 年級 - 中学生 19:00 19	18:30	(キッズスクール)			(キッズスクール)		18:00-19:40				(キッズスクール)			18:30
1900 1900		小学生~中学生			年長~中学生		チアダンスSP							
2010	19:00		19:00-19:20			-								19:00
10.00 10			VOLTBOX 20 永嶋 恵海子											
(19:30													19:30
1			VOLTBOX 20										(キッズスクール)	
Typicrup Power 15 注意解 365	20:00	【映像 26名】	水鳴 思海于	1						[mi/# 26#]	【定員制 44名】		中学生	20:00
「注意報 40名 「注意和 40名 「注意和 40名 「注意和		20:05-20:20 [VR]Group Power 15	【定員制 35名】											
(支持報 40名) TOBIPA 30 20:30-21:10 20:30-21:10 20:30-21:10 20:30-21:10 20:30-21:10 20:30-21:10 20:30-21:30 20:30-21:30 20:30-21:30 20:30-21:30 20:30-21:35 20:	20:30	•	20:20-20:50				清水 大樹			[VR]				20:30
1:10			I OBIPPA 30 風間 僚太				※時間変更				【定員制 60名】			
大米 (定員制 50名) 「大学 (大学)	21:00	トラディショナルヨーガ		1			【定員制 40名】							21:00
21:10-21:55 Group Power 45 [VR] Group Centergy30 21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー 22:00 22:30 2			【定員制 50名】	-		【定員制 26名】				[VR]	Group Centergy 45			
21:00-22:30	21:30		21:10-21:55			21:15-22:00				Group Blast30				21.30
From Centergy30 1 1 22:00 22:00 22:00 22:30 22:50	21.50	[VR]	Group Power 45 風間 僚太			ZUMBA®(45分クラス)								21.30
22:30 22:50 22:50	22.00	Group Centergy30		_		上滕 哲也								22:00
22:50	22:00												221.10	22:00
22:50														
	22:30													22:30
	22:50													22.50
23:00 23:00	22.50													22.30
	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	射始 9:30			営業開	別始 9:30			営業	開始 9:30		9:30
		【定員制 60名】			9:30-10:30	【定員制 60名】		9:30-10:30		9:30-10:30		9:30-10:30	
10:00		9:50-10:30		0.20.44.00	メガロスミライク	9:55-10:40		キッズテニス	【定員制 40名】 10:00-10:30	メガロスミライク		キッズテニス	10:00
		やすらぎヨーガ 宮本 知子		9:30-11:00 アリーナ開放	(キッズスクール) 3歳~1年生	ZUMBA®		1タイム (キッズスクール)	フラダンス30	(キッズスクール) 年長~3年生		1タイム (キッズスクール)	
10:30				卓球		(45分クラス) 木村 真由美		(177,077 77)	神谷 奈央子	12 312	_	(13,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	10:30
	【定員 26名】 10:40-11:10	【定員制 50名】		4-4				10:30-11:30	【定員制 26名】	【定員制 60名】		10:30-11:30	
11:00	Group Fight30	10:45-11:25			【定員制 40名】 10:55-11:25	【定員制 44名】 10:55-11:25		キッズテニス	10:45-11:25	10:45-11:30		キッズテニス	11:00
	竹之下礼子	エンジョイエアロ 宮本 知子			やさしいピラティス	やさしいバレエ		2タイム (キッズスクール)	エンジョイステップ40 前田 ゆきえ	Group Centergy 45 内野 亜美		2タイム (キッズスクール)	
11:30	【定員制 40名】		【有料スクール】	11:00-12:30	白山 真由美	KAKO		(※担当者変更		(11:30
11.50	11:30-12:00			アリーナ開放	【定員制 40名】	【定員制 44名】			【有料スクール】	_			11.50
12.00	Group Centergy 30 竹之下 礼子		11:30-12:30	バドミントン	11:45-12:15	11:40-12:25		11:30-12:30 キッズテニス	11:40-12:10 ステップスクール			11:30-12:30 キッズテニス	42.00
12:00	【定員制 26名】	- 【定員制 60名】	REBORNS FIT スクール		ボディデザインピラティス 白山 真由美	バレI KAKO		3914	前田 ゆきえ	_		3タイム	12:00
	12:15-13:00		_ ^, ~					(キッズスクール)				(キッズスクール)	
12:30	フリースタイルNEXT	12:15-13:00 ボディデザインピラティス				【定員制 60名】				12:15-13:15 ミライク			12:30
	∼HIP HOP∼ かず	西村 知里			12:30-13:30	12:40-13:25		12:30-13:30		(キッズスクール)			
13:00					メガロスミライク (キッズスクール)	ビューティーフローピラティス 45		ミライク (キッズスクール)		3歳~1年生			13:00
	【有料スクール】	【定員制 50名】			3歳~1年生	石河 知可子		3歳~1年生	【定員制 26名】			13:00-14:00	
13:30	13:15-14:15	13:20-14:05							13:15-14:00 フリースタイルSTAGE	13:15-14:15		キッズテニス 4タイム	13:30
	フリースタイルイベント 〜HIP HOP〜	Group Fight45			13:30-14:30				~HIP HOP~ DAISUKE	メガロスミライク (キッズスクール)		(キッズスクール)	
14:00	∼HIP HOP∼ かず	風間 僚太			メガロスミライク				DAISONE	(キッススクール) - 3歳~1年生			14:00
					(キッズスクール) 年長~3年生	【女性限定】【定員制 25名】 14:15-14:45		14:00-14:50	【有料スクール】			14:00-15:00	
14:30	【定員制 40名】	【定員制 60名】				14:13-14:43 TOBIPPA 30 桑原 真子		キッズ体育	14:15-15:00	14:15-15:15		キッズテニス	14:30
	14:30-15:15	14:25-15:10			【定員制 24名】	采尽 具士		(キッズスクール) 年少~年長	フリースタイルスクール DAISUKE	メガロスミライク		5タイム (キッズスクール)	
15:00	ヒーリングアロマヨーガ	ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			14:40-15:10 バーニングエアロ			T) TA	DAISUKE	(キッズスクール) 年長〜3年生		(13,2,2, 1/)	15:00
15:00	吉田 静枝				石河 知可子	【女性限定】【定員制 7名】 15:15-15:35				+長∼3年主			15:00
		【有料スクール】		15:00-15:50 キッズ体育	【定員制 26名】	VOLTBOX start 20 風間 僚太		15:00-15:50 キッズ体育	【定員制 40名】 15:15-15:45			15:00-16:00 キッズテニス	
15:30		THAN W		(キッズスクール)	15:25-16:10	【定員制 12名】		(キッズスクール)	やさしいピラティス			6タイム	15:30
		15:30-16:30		年少~年長	バーニングステップ	15:50-16:10		年長~中学生	西村知里	【定員制 35名】		(キッズスクール)	
16:00		ジャズダンススクール	-		工工 石河 知可子	VOLTBOX 20 風間 僚太			【定員制 26名】	15:55-16:25			16:00
	16:00-17:00	浅野 智子		16:00-16:55				16:00-16:55	16:05-16:50	TOBIPPA 小山 華奈		16:00-17:00	
16:30	メガロスミライク (キッズスクール)			キッズ体育 (キッズスクール)				キッズ体育 (キッズスクール)	アドバンスエアロ 西村 知里			キッズテニス フタイム	16:30
	3歳~1年生			年長~中学生				年長~中学生	다가 제고	【定員制 40名】		(キッズスクール)	
17:00			_							16:50-17:35			17:00
	17:00-18:00	17:00-18:00		17:00-17:55				17:00-17:55		Group Blast45			
17:30	メガロスミライク	キッズ空手		キッズ体育		【定員制 50名】		キッズ体育		清水 大樹			17:30
	(キッズスクール) 年長~3年生	(キッズスクール) 5歳~小学生		(キッズスクール) 年長~中学生	16 : 20-20 : 00	17:30-18:15	16:30-19:00	(キッズスクール) 年長~中学生				17:30-18:30	
18:00		5 5.5			スタジオ無料開放	Group Fight 45 RYUJI	ミライクアスリート			【定員制 50名】		メガロスミライクラン	18:00
10.00						※担当者·時間変更						(キッズスクール)	10.00
		18:00-19:00 キッズ空手		18:00-18:55 キッズ体育	※ストレッチ以外の利用は	【定員制 50名】		18:00-18:55 キッズ体育		18:00-18:45 Group Fight 45			
18:30		(キッズスクール)		(キッズスクール)	ご遠慮ください。	18 : 30-19 : 00 Group Power 30		(キッズスクール)		清水 大樹			18:30
	登録制	小学生~中学生		年長~中学生		RYUJI ※時間変更		年長~中学生					
19:00			-			《時間変更 【定員制 50名】							19:00
	19 : 00-19 : 30 サークル												
19:30		-		19:00-20:30		19 : 15-20 : 00 Group Groove 45							19:30
				体育 育成 (キッズスクール)		RYUJI ※時間変更							
20:00		【定員制 35名】 20:00-20:30		年長~中学生									20:00
		TOBIPPA 30 風間 僚太							■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 ト. ご参加	 ください。		
20:30		※時間・担当者変更							※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			20:30
	【映像 26名】 20:40-21:10								・レッスン予約公開期間は、21日先の同時 ・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別				
21:00	[VR]								①メガロスゴールド等、複数店舗利用可能会	計画 12枠			21:00
-1.55	Group Power30	20:55-21:40 Group Fight 45			■ ピンク色のプログラム ■				②フルタイム会員/U39会員/U35会員/L		9) 8枠		22.00
21:30 -	【映像 26名】	風間 僚太			初めての方でも安心してご参加	いただけるクラスです。			③ ①・②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。			21:30
21:30		※時間・レッスン変更			■ 黄色のプログラム ■		-		・予約の変更(場所の変更・キャンセル)は、 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前	/ッスン開始30分前までです。			21:30
	21:30-22:30				時間変更、インストラクター変更	、レッスン変更があるクラスで			・スタジオへの入場順は、ございません。開始	時刻までにご入場ください。			
22:00	[VR] Group Groove 60				す。				・急な休講・変更の場合がございます。 その ・ スケジュールは改正時やイベントにより変更		スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレ 種スケジュールにてご確認ください。	スヘメールにてお知らせいたします。	22:00
	GIOUP GIOUVE OU												
22:30		-							■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。			
22									・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		いましたらよってトまでお尋わください		
22:50									皆様が安心・安全にスタジオレッスンを楽しん				
23:00													

2025年11月 【確定版】 メガロスル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 マシンピラティス	10:00-10:45 ホットヨーガ			10:00-10:45 マシンピラティス	10:00-10:45 ホットスタイル
10:30	Waist45 Reiko	ウエストシェイプ45 Nami			Back & Arms45 Mako	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】	
		11:00-11:45 ホットヨーガ	11:00-11:45 マシンピラティス	11:00-11:45 ホットヨーガリセット	11:05-11:50	
11:30	【定員 8名】 11:30-12:15	パワーシェイプ45 Nami	Total Basic45 Yuki	骨盤45 吉田 静枝	マシンピラティス Hip & Legs45	【定員 8名】
	マシンピラティス Hip & Legs45			【定員 12名】	Yuki	11:45-12:30
12:00	Mako	【定員 12名】		12:00-12:45		マシンピラティス Total Basic45
12:30		12:10-12:55 ホットヨーガ	【定員 8名】	ホットヨーガベーシック45 宮本 知子	【定員 8名】 12:25-13:10	Naono
		ベーシック45 熊谷 ゆかり	12:30-13:15 マシンピラティス		マシンピラティス Total Basic45	
13:00	【定員 8名】		Hip & Legs45 Mako		Reina	【定員 8名】
13:30	マシンピラティス Total Basic45			【定員 12名】	【定員 8名】	マシンピラティス Back & Arms45
15:50	Yuki			13:30-14:15 ホットヨーガリセット	13:30-14:15 マシンピラティス	Ami
14:00			【定員 8名】	パットコールリセット 骨盤45 Nami	Total Basic45 Chika	
			14:00-14:45 マシンピラティス	INdilii	14:15-14:45	【定員 8名】 14:15-15:00
14:30			Back & Arms45 Mako	【定員 12名】	TOBIPPA30 桑原 真子	マシンピラティス Total Basic45
15:00		【定員 12名】		14:35-15:20 ホットヨーガリセット	【定員 10名】【Studio B】	Kana
15.00		15:10-15:55		肩こり45 Nami	【定員 5名】	
15:30		ホットヨーガ ベーシック45(中温)			15:15-15:35 VOLTBOX20	
		浅賀 麻実			風間 僚太 【Studio B】	
16:00						
16:30					[定員 12名]	
					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45	【定員 8名】
17:00					房枝	16:45-17:30 マシンピラティス
17:30						Waist45 Ami
17:30					[mg 400]	
18:00					【定員 12名】 18:00-18:45	
	【定員 12名】 18:15-18:45	【定員 8名】			ホットヨーガ ベーシック45	
18:30	ホットヨーガ ベーシック30 TOMO	18:30-19:15			房枝	
19:00	10:10	マシンピラティス Back&Arms45	【定員 12名】	【定員 8名】		
	【定員 12名】	Ami	19:00-19:45 ホットヨーガリセット	19:00-19:45 マシンピラティス		
19:30	19:15-20:00	【定員 8名】	ネス・むくみ45 房枝	Total Basic45 Kana		
	TOMO VOLTBOX20 永嶋恵美子	19:35-20:20 マシンピラティス				
20:00	【定員 12名】	Total Basic45 Ami	【定員 12名】	【定員 8名】 20:05-20:50	-	チェックアウト 20:00
20:30	20:20-21:05		20:15-21:00 ホットヨ-ガ	20.03-20.50 マシンピラティス Hip & Legs45		
	ホットヨーガ ベーシック45	【定員 8名】	バットコーガ ベーシック45 房枝	Kana		
21:00	ТОМО	20:45-21:30 マシンピラティス	D/IX	【定員 8名】	1	-
24.20		Total Basic45 Ayaka		21:10-21:55 マシンピラティス	チェックアウト 21:00	
21:30				Total Basic45 Kodama		
22:00				Rodulla		
		チェックアウ	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。	
			スケジュール色区分	
Hip & Legs	***	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	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	
			前月より変更有	
			1377072213	
Back & Arms	***	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	Studio B	