

2025/11 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】			【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】			【有料スクール】	11:00-12:00 REBORNS FIT スクール				【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			
12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】														
12:30	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			【定員制 40名】	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			
13:00	【映像 26名】				【定員制 40名】	12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり							【定員制 50名】			
13:30	13:00-13:30 【VR】 Group Fight 30	【定員制 35名】			【定員制 27名】	13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子							12:15-13:00 ラテンバシオン 小林 圭子			
14:00		13:15-13:45 TOBIPPA30 桑原 真子				【定員制 40名】							【定員制 50名】			
14:30		【定員制 44名】	【定員制 40名】	14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実	13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵											
15:00		14:25-14:55 やさしいバレエ 高井 景介		【定員制 40名】	13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ SAKURA											
15:30	15:00-16:00 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	【定員制 44名】			【有料スクール】											
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		14:30-15:30 REBORNS FIT スクール											
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	15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ											
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	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生											
17:30					17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生											
18:00	18:00-19:00 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	17:00-18:00 メガロスミライク (キッズスクール) 年長～3年生											
18:30		【定員制 12名】	16:30-19:00 ミライクアスリート						18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生	16:30-19:00 ミライクアスリート						
19:00		19:00-19:20 VOLTBOX 20 永嶋 恵海子														
19:30		【女性限定】(定員制 7名)														
20:00	【映像 26名】	19:35-19:55 VOLTBOX 20 永嶋 恵海子														
20:30	20:05-20:20 【VR】Group Power 15	【定員制 35名】														
	【定員制 40名】	20:20-20:50 TOBIPPA 30 風間 偉太														
21:00	20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来	【定員制 50名】														
21:30	【映像26名】	21:10-21:55 Group Power 45 風間 偉太														
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

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

</

2025年11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 Yuki	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 マシンピラティス Hip & Legs45 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 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】	【定員 8名】	13:00-13:45 マシンピラティス Back & Arms45 Ami
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 マシンピラティス Total Basic45 Chika	【定員 8名】
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	14:15-15:00 マシンピラティス 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	【定員 10名】[Studio B]	
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	
16:30					【Studio B】	
17:00					【定員 12名】	【定員 8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	16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami
18:00	【定員 12名】				【定員 12名】	
18:30	18:15-18:45 ホットヨーガ ベシック30 TOMO	【定員 8名】			18:00-18:45 ホットヨーガ ベシック45 房枝	
19:00	【定員 12名】	18:30-19:15 マシンピラティス Back & Arms45 Ami	【定員 12名】	【定員 8名】		
19:30	19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 5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	【定員 12名】	19:35-19:55 VOLTBOX20 永堀恵美子		【定員 8名】		
20:30	20:20-21:05 ホットヨーガ ベシック45 TOMO	【Studio B】	【定員 12名】	20:05-20:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		チェックアウト 20:00
21:00		【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 マシンピラティス Total Basic45 Ayaka		21:10-21:55 マシンピラティス 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」を丁寧に扱い上半身・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