

## 2025/12 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<br>アリーナ開放<br>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<br>トラディショナルヨーガ<br>山田 多佳子            | 9:55-10:40<br>ZUMBA®GOLD<br>(45分クラス)<br>宮澤 好幸 |                                               |                                        | 10:00-10:45<br>エンジョイエアロ<br>尾崎 美智子                 | 10:00-10:45<br>トラディショナルヨーガ<br>熊谷 ゆかり             |                                              |                                          | 10:00-10:45<br>フラメンコ<br>石田 アリサ | 9:55-10:40<br>ヴォーカリズム<br>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<br>REBORNS FIT<br>スクール |             |      |                                                    | 【定員制 60名】                               |
| 11:30 | 10:55-11:25<br>トラディショナルヨーガ<br>山田 多佳子           | 11:15-11:45<br>Group Blast 30<br>小松 明日美       |                                               |                                        | 11:00-11:45<br>ヘビーミライク                            | 11:00-11:45<br>健美操<br>志田 香織                      |                                              |                                          |                                |                                    |             |      | 11:00-11:45<br>フラダンス<br>野畑 哉美                      |                                         |
| 12:00 | 【定員制 40名】                                      | 【定員制 60名】                                     |                                               |                                        |                                                   | 【定員制 50名】                                        |                                              |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    | 【定員制 60名】                               |
| 12:30 | 12:00-12:45<br>太極拳45<br>大谷 なほみ                 | 12:05-12:50<br>Group Centergy 45<br>小松 明日美    |                                               |                                        | 【定員制 40名】                                         | 12:00-12:30<br>Group Power 30<br>竹之下 礼子          |                                              |                                          |                                |                                    |             |      | 【定員制 26名】                                          | 12:00-12:45<br>ZUMBA®(45分クラス)<br>小林 亜紀恵 |
| 13:00 | 【映像 26名】                                       |                                               |                                               |                                        | 12:10-12:55<br>ボディデザインピラティス<br>大山 幸子              | 【定員制 60名】                                        |                                              |                                          |                                |                                    |             |      | 12:15-13:00<br>ラテンバシオン<br>小林 圭子                    | 【定員制 50名】                               |
| 13:30 | 13:00-13:30<br>【VR】<br>Group Fight 30          | 【定員制 35名】                                     |                                               |                                        | 【定員制 27名】                                         | 12:45-13:30<br>ZUMBA®GOLD<br>(45分クラス)<br>八重樫 ゆかり |                                              |                                          |                                |                                    |             |      | 【定員制 26名】                                          | 13:00-13:45<br>エンジョイエアロ<br>小林 亜紀恵       |
| 14:00 |                                                | 13:15-13:45<br>TOBIPPA30<br>桑原 真子             |                                               |                                        | 13:10-13:55<br>美脊柱ヨーガ<br>大山 幸子                    | 【定員制 40名】                                        |                                              |                                          |                                |                                    |             |      | 13:25-14:10<br>フリースタイルSTAGE<br>～HIP HOP～<br>SAKURA | 【定員制 60名】                               |
| 14:30 |                                                | 【定員制 44名】                                     | 【定員制 40名】                                     | 13:45-14:30<br>ジャズダンス STAGE<br>五十嵐 奈生  | 【有料スクール】                                          | 14:00-14:45<br>バレトソールシンセシス<br>中村 まさみ             |                                              |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 15:00 |                                                | 14:25-14:55<br>やさしいバレエ<br>高井 景介               | 14:10-14:55<br>トラディショナルヨーガ<br>浅賀 麻実           | 【有料スクール】                               | 14:30-15:30<br>REBORNS FIT<br>スクール                | 【定員制 60名】                                        |                                              |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 15:30 | 15:00-16:00<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生 | 【定員制 44名】                                     |                                               | 14:45-15:45<br>ジャズダンス スクール<br>五十嵐 奈生   |                                                   | 15:00-15:45<br>トラディショナルヨーガ<br>中村 まさみ             | 15:00-15:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年少～年長   |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 16:00 |                                                | 15:15-16:00<br>バレエ<br>高井 景介                   | 15:35-16:35<br>新体操スクール<br>(キッズスクール)<br>年中～小2  |                                        | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生       | 16:00-17:00<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生   | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生  |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 16:30 |                                                | 【有料スクール】                                      |                                               |                                        | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>3年生～中学生      | 17:00-18:00<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生   | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生  |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 17:00 | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生    | 16:10-17:10<br>バレエ スクール<br>高井 景介              | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生   |                                        | 18:00-19:40<br>チアダンスSP<br>(キッズスクール)<br>コーチ認定      |                                                  | 18:00-19:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>小学生～中学生 |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 17:30 |                                                |                                               | 18:00-19:00<br>新体操スクール<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生 |                                        |                                                   |                                                  |                                              |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 18:00 |                                                |                                               |                                               |                                        |                                                   |                                                  |                                              |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 18:30 | 18:00-19:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>小学生～中学生   |                                               |                                               |                                        |                                                   |                                                  |                                              |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 19:00 |                                                | 【定員制 12名】                                     | 16:30-19:00<br>ミライクアスリート                      |                                        |                                                   |                                                  |                                              |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 19:30 |                                                | 19:00-19:20<br>VOLTBOX 20<br>永嶋 恵海子           |                                               |                                        |                                                   |                                                  | 【定員制 44名】                                    | 19:10-20:10<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>中学生 |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
|       |                                                | 【女性限定】(定員制 7名)                                |                                               |                                        |                                                   |                                                  | 19:20-19:50<br>バレエ～バレレッスン～<br>高井 景介          |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 20:00 |                                                | 19:35-19:55<br>VOLTBOX 20<br>永嶋 恵海子           |                                               |                                        |                                                   |                                                  | 【定員制 44名】                                    |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
|       | 【映像 26名】                                       | 【定員制 35名】                                     |                                               |                                        | 【定員制 40名】                                         | 【映像 26名】                                         | 20:05-20:35<br>バレエ<br>高井 景介                  |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 20:30 | 20:05-20:20<br>【VR】Group Power 15              | 20:20-20:50<br>TOBIPPA 30<br>風間 偉太            |                                               | 【定員制 26名】                              | 20:00-20:45<br>Group Blast45<br>清水 大樹<br>※レッスン変更  | 20:10-20:40<br>【VR】<br>Group Groove 30           | 【定員制 60名】                                    |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
|       | 【定員制 40名】                                      |                                               |                                               | 20:30-21:00<br>エンジョイエアロ<br>工藤 哲也       | 【定員制 50名】                                         |                                                  |                                              |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 21:00 | 20:40-21:10<br>トラディショナルヨーガ<br>未来               | 【定員制 50名】                                     |                                               | 【定員制 26名】                              | 21:00-21:45<br>Group Fight 45<br>清水 大樹<br>※レッスン変更 |                                                  | 21:00-22:30<br>アリーナ開放<br>ソフトバレエ              |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 21:30 | 【映像26名】                                        | 21:10-21:55<br>Group Power 45<br>風間 偉太        |                                               | 21:15-22:00<br>ZUMBA®(45分クラス)<br>工藤 哲也 |                                                   | 20:55-21:25<br>【VR】<br>Group Blast30             |                                              |                                          |                                |                                    |             |      |                                                    |                                         |
| 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                                                     |                                                  |                                                        |                                              | 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                                               |                                                  |                                                        |                                              | 営業開始 9:30                                          |                                                              |                                             |                                                                  | 営業開始 9:30                                      |                                                             |                                            |                                            | 9:30                                                     |                                                   |                                            |       |       |       |       |
| 10:00 | 【定員 26名】<br>10:40-11:10<br>Group Fight30<br>竹之下 礼子      | 【定員制 60名】<br>9:50-10:30<br>やすらぎヨーガ<br>宮本 知子      | 【有料スクール】<br>11:30-12:00<br>Group Centergy 30<br>竹之下 礼子 | 9:30-11:00<br>アリーナ開放<br>卓球                   | 9:30-10:30<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生      | 【定員制 60名】<br>9:55-10:40<br>ZUMBA®<br>(45分クラス)<br>木村 真由美      | 9:30-10:30<br>キッズテニス<br>1タイム<br>(キッズスクール)   | 【定員制 40名】<br>10:00-10:30<br>フラダンス30<br>神谷 奈央子                    | 9:30-10:30<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生  | 10:30-11:30<br>キッズテニス<br>2タイム<br>Group Centergy 45<br>内野 亜美 | 10:30-11:30<br>キッズテニス<br>2タイム<br>(キッズスクール) | 9:30-10:30<br>キッズテニス<br>1タイム<br>(キッズスクール)  | 10:00                                                    |                                                   |                                            |       |       |       |       |
| 10:30 |                                                         | 【定員制 50名】                                        |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   | 10:30                                      |       |       |       |       |
| 11:00 |                                                         | 10:45-11:25<br>エンジョイエアロ<br>宮本 知子                 |                                                        |                                              | 【定員制 40名】<br>10:55-11:25<br>やさしいピラティス<br>白山 真由美    | 【定員制 44名】<br>10:55-11:25<br>やさしいバレエ<br>KAKO                  |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   | 11:00                                      |       |       |       |       |
| 11:30 | 【定員制 40名】<br>11:30-12:00<br>Group Centergy 30<br>竹之下 礼子 | 【有料スクール】<br>12:15-13:00<br>ボディデザインピラティス<br>西村 知里 | 11:30-12:30<br>アリーナ開放<br>バドミントン                        | 11:00-12:30<br>アリーナ開放<br>バドミントン              | 【定員制 40名】<br>11:45-12:15<br>ボディデザインピラティス<br>白山 真由美 | 【定員制 44名】                                                    | 11:30-12:30<br>キッズテニス<br>3タイム<br>(キッズスクール)  | 【有料スクール】<br>11:40-12:10<br>ステップスクール<br>前田 ゆきえ                    | 12:15-13:15<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生     | 13:15-14:15<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生              | 11:30-12:30<br>キッズテニス<br>3タイム<br>(キッズスクール) | 11:30-12:30<br>キッズテニス<br>3タイム<br>(キッズスクール) | 11:30                                                    |                                                   |                                            |       |       |       |       |
| 12:00 | 【定員制 26名】                                               |                                                  |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            | 12:00 |       |       |       |
| 12:30 | 12:15-13:00<br>フリースタイルNEXT<br>～HIP HOP～<br>かず           |                                                  |                                                        |                                              | 12:15-13:00<br>ボディデザインピラティス<br>西村 知里               | 【定員制 60名】                                                    |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            | 【定員制 60名】<br>12:40-13:25<br>ビューティーフロー-ピラティス 45<br>石河 知可子 | 12:30-13:30<br>ミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生        |                                            | 12:30 |       |       |       |
| 13:00 | 【有料スクール】                                                | 【定員制 50名】                                        | 15:30-16:30<br>ジャズダンススクール<br>浅野 智子                     | 15:00-15:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年少～年長   | 13:30-14:30<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生     | 【女性限定】[定員制 25名]<br>14:15-14:45<br>TOBIPPA 30<br>桑原 真子        | 14:00-14:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年少～年長  | 【定員制 26名】<br>13:15-14:00<br>フリースタイルSTAGE<br>～HIP HOP～<br>DAISUKE | 14:15-15:15<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生 | 15:00-15:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生                 | 14:00-15:00<br>キッズテニス<br>5タイム<br>(キッズスクール) | 15:00-16:00<br>キッズテニス<br>6タイム<br>(キッズスクール) | 13:00                                                    |                                                   |                                            |       |       |       |       |
| 13:30 | 13:15-14:15<br>フリースタイルイベント<br>～HIP HOP～<br>かず           | 13:20-14:05<br>Group Fight45<br>風間 偉太            |                                                        |                                              | 【定員制 24名】<br>14:40-15:10<br>バーニングエアロ<br>石河 知可子     |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   | 13:30                                      |       |       |       |       |
| 14:00 | 【定員制 40名】                                               | 【定員制 60名】                                        |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             | 【女性限定】[定員制 7名]<br>15:15-15:35<br>VOLTBOX start 20<br>風間 偉太       |                                                |                                                             |                                            |                                            | 15:00-15:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生              | 【有料スクール】<br>14:15-15:00<br>フリースタイルスクール<br>DAISUKE | 14:00-15:00<br>キッズテニス<br>5タイム<br>(キッズスクール) | 14:30 |       |       |       |
| 14:30 | 14:30-15:15<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>吉田 静枝                     | 14:25-15:10<br>ZUMBA®(45分クラス)<br>浅野 智子           | 15:30-16:30<br>ジャズダンススクール<br>浅野 智子                     | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生  | 【定員制 26名】<br>15:25-16:10<br>バーニングステップ<br>石河 知可子    | 【女性限定】[定員制 7名]<br>15:15-15:35<br>VOLTBOX start 20<br>風間 偉太   | 15:00-15:50<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生 | 【定員制 40名】<br>15:15-15:45<br>やさしいピラティス<br>西村 知里                   | 15:55-16:25<br>TOBIPPA<br>小山 華奈                | 16:00-17:00<br>キッズテニス<br>7タイム<br>(キッズスクール)                  | 16:00-17:00<br>キッズテニス<br>7タイム<br>(キッズスクール) | 16:00-17:00<br>キッズテニス<br>7タイム<br>(キッズスクール) | 15:00                                                    |                                                   |                                            |       |       |       |       |
| 15:00 | 16:00-17:00<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生          | 【有料スクール】                                         |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            | 15:30 |       |       |       |
| 15:30 |                                                         | 15:30-16:30<br>ジャズダンススクール<br>浅野 智子               |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       | 16:00 |       |       |
| 16:00 |                                                         |                                                  |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             | 16:30                                      |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       |       |       |       |
| 16:30 | 16:00-17:00<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>3歳～1年生          |                                                  | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生            | 18:00-18:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>小学生～中学生 | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生        | 【定員制 50名】<br>17:30-18:00<br>Group Power 30<br>RYUJI<br>※時間変更 | 16:30-19:00<br>ミライクアスリート                    | 16:00-16:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生                      | 16:05-16:50<br>アドバンスエアロ<br>西村 知里               | 17:30-18:30<br>メガロスミライクラン<br>(キッズスクール)                      | 17:30-18:30<br>メガロスミライクラン<br>(キッズスクール)     | 17:30-18:30<br>メガロスミライクラン<br>(キッズスクール)     | 16:00                                                    |                                                   |                                            |       |       |       |       |
| 17:00 | 17:00-18:00<br>メガロスミライク<br>(キッズスクール)<br>年長～3年生          | 17:00-18:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>5歳～小学生      |                                                        |                                              | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生        | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生                  |                                             | 【定員制 50名】<br>18:15-19:00<br>Group Fight 45<br>RYUJI<br>※時間変更     | 18:00-18:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生    |                                                             |                                            |                                            | 17:00-17:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生              | 16:50-17:35<br>Group Blast45<br>清水 大樹             | 16:30                                      |       |       |       |       |
| 17:30 |                                                         |                                                  |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            | 17:00 |       |       |       |
| 18:00 |                                                         |                                                  |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             | 17:30                                      |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       |       |       |       |
| 18:30 | 登録制<br>19:00-19:30<br>サークル                              | 18:00-19:00<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>小学生～中学生     | 19:00-20:30<br>体育 育成<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生            | 20:00-20:30<br>キッズ空手<br>(キッズスクール)<br>小学生～中学生 | 18:00-18:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生        | 【定員制 50名】                                                    | ※ストレッチ以外の利用は<br>ご遠慮ください。                    | 18:00-18:55<br>キッズ体育<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生                      | 18:00-18:45<br>Group Fight 45<br>清水 大樹         | 18:00-18:45<br>Group Fight 45<br>清水 大樹                      | 18:00-18:45<br>Group Fight 45<br>清水 大樹     | 18:00-18:45<br>Group Fight 45<br>清水 大樹     | 18:00-18:45<br>Group Fight 45<br>清水 大樹                   | 18:00                                             |                                            |       |       |       |       |
| 19:00 |                                                         |                                                  |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       | 18:30 |       |       |
| 19:30 |                                                         |                                                  |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       |       | 19:00 |       |
| 20:00 | 【映像 26名】<br>20:40-21:10<br>[VR]<br>Group Power30        | 【定員制 35名】<br>20:00-20:30<br>TOBIPPA 30<br>風間 偉太  | 20:55-21:40<br>Group Fight 45<br>風間 偉太                 | 21:30-22:30<br>[VR]<br>Group Groove 60       | 19:00-20:30<br>体育 育成<br>(キッズスクール)<br>年長～中学生        | 19:15-20:00<br>Group Groove 45<br>RYUJI                      | 21:30-22:30<br>[VR]<br>Group Groove 60      | 19:15-20:00<br>Group Groove 45<br>RYUJI                          | 21:30-22:30<br>[VR]<br>Group Groove 60         | 21:30-22:30<br>[VR]<br>Group Groove 60                      | 21:30-22:30<br>[VR]<br>Group Groove 60     | 21:30-22:30<br>[VR]<br>Group Groove 60     | 21:30-22:30<br>[VR]<br>Group Groove 60                   | 19:30                                             |                                            |       |       |       |       |
| 20:30 |                                                         | 【定員制 50名】                                        |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       |       | 20:00 |       |
| 21:00 |                                                         | 【映像 26名】                                         |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       |       |       | 20:30 |
| 21:30 | 【映像 26名】<br>21:30-22:30<br>[VR]<br>Group Groove 60      | 【定員制 50名】<br>22:00-22:30<br>Group Groove 60      | 22:00-22:30<br>Group Groove 60                         | 22:30-23:00<br>Group Groove 60               | 22:00-22:30<br>Group Groove 60                     | 22:00-22:30<br>Group Groove 60                               | 22:30-23:00<br>Group Groove 60              | 22:00-22:30<br>Group Groove 60                                   | 22:30-23:00<br>Group Groove 60                 | 22:30-23:00<br>Group Groove 60                              | 22:30-23:00<br>Group Groove 60             | 22:30-23:00<br>Group Groove 60             | 22:30-23:00<br>Group Groove 60                           | 21:00                                             |                                            |       |       |       |       |
| 22:00 |                                                         |                                                  |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       |       |       | 21:30 |
| 22:30 |                                                         |                                                  |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       |       |       |       |
| 22:50 |                                                         |                                                  |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       |       |       |       |
| 23:00 |                                                         |                                                  |                                                        |                                              |                                                    |                                                              |                                             |                                                                  |                                                |                                                             |                                            |                                            |                                                          |                                                   |                                            |       |       |       |       |

2025年12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<br>マシンピラティス<br>Waist45<br>Reiko      | 10:00-10:45<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ45<br>Nami        |                                                  |                                                  | 10:00-10:45<br>マシンピラティス<br>Back & Arms45<br>Mako  | 10:00-10:45<br>ホットスタイル<br>ピラティス45<br>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<br>ホットヨーガ<br>パワーシェイプ45<br>Nami         | 11:00-11:45<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Yuki | 11:00-11:45<br>ホットヨーガリセット<br>骨盤45<br>吉田 静枝       | 11:05-11:50<br>マシンピラティス<br>Hip & Legs45<br>Yuki   | 【定員 8名】                                           |
| 12:00 | 11:30-12:15<br>マシンピラティス<br>Hip & Legs45<br>Mako  | 【定員 12名】                                           |                                                  | 【定員 12名】                                         |                                                   | 11:45-12:30<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Naono |
| 12:30 |                                                  | 12:10-12:55<br>ホットヨーガ<br>ベシック45<br>熊谷 ゆかり          | 【定員 8名】                                          | 12:00-12:45<br>ホットヨーガベシック45<br>宮本 知子             | 【定員 8名】                                           |                                                   |
| 13:00 | 【定員 8名】                                          |                                                    | 12:30-13:15<br>マシンピラティス<br>Hip & Legs45<br>Mako  |                                                  | 12:25-13:10<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Reina | 【定員 8名】                                           |
| 13:30 | 13:00-13:45<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Yuki |                                                    |                                                  | 【定員 12名】                                         | 【定員 8名】                                           | 13:00-13:45<br>マシンピラティス<br>Back & Arms45<br>Ami   |
| 14:00 |                                                  |                                                    | 【定員 8名】                                          | 13:30-14:15<br>ホットヨーガリセット<br>骨盤45<br>Nami        | 13:30-14:15<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Chika | 【定員 8名】                                           |
| 14:30 |                                                  |                                                    | 14:00-14:45<br>マシンピラティス<br>Back & Arms45<br>Mako | 【定員 12名】                                         | 14:15-14:45<br>TOBIPPA30<br>桑原 貴子                 | 14:15-15:00<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Kana  |
| 15:00 |                                                  | 【定員 12名】                                           |                                                  | 14:35-15:20<br>ホットヨーガリセット<br>肩こり45<br>Nami       | 【定員 10名】[Studio B]                                |                                                   |
| 15:30 |                                                  | 15:10-15:55<br>ホットヨーガ<br>ベシック45(中温)<br>浅賀 麻実       |                                                  |                                                  | 【定員 5名】                                           |                                                   |
| 16:00 |                                                  |                                                    |                                                  |                                                  | 15:15-15:35<br>VOLTBOX20<br>鹿間 恵太                 |                                                   |
| 16:30 |                                                  |                                                    |                                                  |                                                  | 【Studio B】                                        |                                                   |
| 17:00 |                                                  |                                                    |                                                  |                                                  | 【定員 12名】                                          | 【定員 8名】                                           |
| 17:30 |                                                  |                                                    |                                                  |                                                  | 16:30-17:15<br>ホットヨーガリセット<br>冷え・むくみ45<br>房枝       | 16:45-17:30<br>マシンピラティス<br>Waist45<br>Ami         |
| 18:00 |                                                  |                                                    |                                                  |                                                  | 【定員 12名】                                          |                                                   |
| 18:30 | 【定員 12名】                                         | 【定員 8名】                                            |                                                  |                                                  | 18:00-18:45<br>ホットヨーガ<br>ベシック45<br>房枝             |                                                   |
| 19:00 | 18:15-18:45<br>ホットヨーガ<br>ベシック30<br>TOMO          | 18:30-19:15<br>マシンピラティス<br>Back&Arms45<br>Ami      | 【定員 12名】                                         |                                                  |                                                   |                                                   |
| 19:30 | 【定員 12名】                                         | 【定員 8名】                                            | 19:00-19:45<br>ホットヨーガリセット<br>冷え・むくみ45<br>房枝      | 【定員 8名】                                          |                                                   |                                                   |
| 20:00 | 19:15-20:00<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ45<br>TOMO      | 19:35-19:55<br>VOLTBOX20<br>永堀恵美子                  |                                                  | 19:30-20:15<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Kana |                                                   |                                                   |
| 20:30 | 【定員 12名】                                         | 【Studio B】                                         | 【定員 12名】                                         |                                                  |                                                   | チェックアウト 20:00                                     |
| 21:00 | 20:20-21:05<br>ホットヨーガ<br>ベシック45<br>TOMO          |                                                    | 20:15-21:00<br>ホットヨーガ<br>ベシック45<br>房枝            | 【定員 8名】                                          |                                                   |                                                   |
| 21:30 |                                                  | 【定員 8名】                                            |                                                  | 20:35-21:20<br>マシンピラティス<br>Hip & Legs45<br>Kana  | チェックアウト 21:00                                     |                                                   |
| 22:00 |                                                  | 21:00-21:45<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>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<br>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<br>Studio B                                          |