

2026/1 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】			9:30	
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			10:00	
10:30	【定員制 40名】												10:30	
11:00	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			【有料スクール】	11:00-11:45 フランダース 野畑 哉美			11:00	
11:30		11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美				12:00-12:30 Group Power 30 竹之下 礼子							11:30	
12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】			【定員制 40名】	【定員制 50名】								12:00
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			12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子	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
13:00	【映像 26名】					【定員制 60名】							13:00	
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			13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ SAKURA	13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵			13:30	
14:00					13:10-13:55 美背柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】							14:00	
14:30		【定員制 44名】	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】		14:00-14:45 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ	14:30							
15:00							15:00							
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】		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	15:30							
16:00		【有料スクール】	15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中～小2				16:00							
16:30		16:10-17:10 バレエ スクール 高井 景介		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	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	16:30							
17:00							17:00							
17:30	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	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	17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	17:00-18:00 メガロスミライク (キッズスクール) 年長～3年生	17:30							
18:00							18:00							
18:30	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生		18:00-19:00 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		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生	18:30							
19:00		【定員制 12名】					19:00							
19:30		19:00-19:20 VOLTBOX 20 永嶋 恵寿子					19:30							
20:00	【映像 26名】	【女性限定】【定員制 7名】					20:00							
20:30	20:05-20:20 【VR】Group Power 15	19:35-19:55 VOLTBOX 20 永嶋 恵寿子		【定員制 40名】		【映像 26名】	20:30							
	【定員制 40名】	20:20-20:50 TOBIPPA 30 風間 僚太		20:00-20:45 Group Blast45 清水 大樹		20:10-20:40 【VR】 Group Groove 30								
21:00	20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来	【定員制 50名】		20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	【定員制 50名】	【映像 26名】	21:00							
	【映像26名】	21:10-21:55 Group Power 45 風間 僚太		21:00-21:45 Group Fight 45 清水 大樹		20:55-21:25 【VR】 Group Blast30	21:30							
21:30	21:25-21:55 【VR】 Group Centergy30						21:30							
22:00							22:00							
22:30							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				営業開始 9:30				営業開始 9:30				9:30											
10:00	【定員 26名】 10:40-11:10 Group Fight30 竹之下 礼子	【定員制 60名】 9:50-10:30 やすらぎヨーガ 宮本 知子	【有料スクール】 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子	9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	9:30-10:30 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生	【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美		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】 10:00-10:30 フラダンス30 神谷 奈央子	9:30-10:30 メガロスミライク (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											
10:30																10:30								
11:00					【定員制 50名】 10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子				【定員制 40名】 10:55-11:25 やさしいピラティス 白山 真由美	【定員制 44名】 10:55-11:25 やさしいVレエ KAKO		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】 10:45-11:25 エンジョイステップ40 前田 ゆきえ	【定員制 60名】	10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)	11:00								
11:30			11:30-12:30 アリーナ開放 バドミントン					【有料スクール】	11:15-12:00 ボディデザインピラティス45 佐藤 嘉美	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:30													
12:00	【定員制 40名】 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子				【定員制 40名】 11:45-12:15 ボディデザインピラティス 白山 真由美	【定員制 44名】 11:40-12:25 バレエ K A K O	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:40-12:10 ステップスクール 前田 ゆきえ				12:00												
12:30	【定員制 26名】	【定員制 60名】										12:30												
13:00	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			12:30-13:30 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生	【定員制 60名】 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	12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生				13:00											
13:30	【有料スクール】	【定員制 50名】 13:20-14:05 Group Fight45 風間 優太			13:30-14:30 メガロスミライク (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 TOBIPPA 30 泉原 真子					14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少〜年長	13:15-14:00 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜 DAISUKE	13:15-14:15 メガロスミライク (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							
14:00	13:15-14:15 フリースタイルイベント 〜HIP HOP〜 かず							【定員制 24名】 14:40-15:10 バーニングエアロ 石河 知可子						【有料スクール】	14:15-15:00 フリースタイルスクール DAISUKE	14:15-15:15 メガロスミライク (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						
14:30	【定員制 40名】	【定員制 60名】		15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少〜年長		【女性限定】[定員制 7名] 15:15-15:35 VOLTBOX start 20 風間 優太		15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 40名】 15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里	14:15-15:15 メガロスミライク (キッズスクール) 年長〜3年生		15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	14:30											
15:00	14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	14:25-15:10 ZUMBA® (45分クラス) 浅野 智子			【定員制 26名】 15:25-16:10 バーニングステップ 石河 知可子								15:50-16:10 VOLTBOX 20 風間 優太	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	15:55-16:25 TOBIPPA 小山 華奈	16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	15:00						
15:30		【有料スクール】 15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子														【定員制 26名】	【定員制 35名】		15:30					
16:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生			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		16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	16:00											
16:30																					16:30			
17:00																						17:00		
17:30	17:00-18:00 メガロスミライク (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		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	【定員制 50名】 17:30-18:00 Group Power 30 RYUJI		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹		17:30-18:30 メガロスミライクラン (キッズスクール)	17:30										
18:00		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生												18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 50名】	18:00-18:55 Group Fight 45 RYUJI	18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹	【定員制 50名】					18:00	
18:30																								
19:00	登録制 19:00-19:30 サークル		19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長〜中学生	【定員制 50名】 19:15-20:00 Group Groove 45 RYUJI									19:00											
19:30																						19:30		
20:00		【定員制 35名】 20:00-20:30 TOBIPPA 30 風間 優太																					20:00	
20:30	【映像 26名】 20:40-21:10 [VR] Group Power30													20:30										
21:00		【定員制 50名】																						21:00
21:30	【映像 26名】	20:55-21:40 Group Fight 45 風間 優太																						21:30
22:00	21:30-22:30 [VR] Group Groove 60													22:00										
22:30																								
22:50																								
23:00																								

2026年1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 Yuki	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 Reina	11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田 静枝	11:05-11:50 マシンピラティス Total Basic45 Fumina	【定員 8名】
12:00	11:30-12:15 マシンピラティス Back&Arms45 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 ベーシック45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】	12:00-12:45 ホットヨーガベーシック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 & Legs Mako		12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Fumina	【定員 8名】
13:30	13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana			【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 骨盤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 ベーシック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】	16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami
17:30						
18:00	【定員 12名】				【定員 12名】	
18:30	18:15-18:45 ホットヨーガ ベーシック30 TOMO	【定員 8名】			18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック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】			
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	【定員 8名】		
20:00	【定員 12名】	19:35-19:55 VOLTBOX20 永堀恵美子		19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana		チェックアウト 20 : 00
20:30	20:20-21:05 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO	【Studio B】	【定員 12名】			
21:00			20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	【定員 8名】		
21:30		21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama		20:35-21:20 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana	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