

2026/1 メガロス武藏小金井スケジュール【暫定版】

MEGALOS

	火曜日				水曜日				木曜日				9:30
	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	【定員制 40名】 9:50-10:35 トライショナルヨガ 山田 多佳子	【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA® GOLD (45分クラス) 宮澤 好幸	9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	【定員制 26名】 10:00-10:45 エンジョイエアロ 尾崎 美智子	【定員制 60名】 10:00-10:45 トライショナルヨガ 熊谷 ゆかり	11:00-12:30 アリーナ開放 バトミントン	【定員制 60名】 11:00-11:45 ベビーミライク	【定員制 50名】 12:00-12:30 Group Power 30 竹之下 礼子	【有料スクール】 11:00-12:00 REBORNS FIT スクール	【定員制 40名】 10:00-10:45 フレムスコ 石田 アリサ	【定員制 60名】 9:55-10:40 ウォーカリズム 玉澤 明人	10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 22:50 23:00	
10:30	【定員制 40名】 10:55-11:25 トライショナルヨガ 山田 多佳子	【定員制 40名】 11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美		【定員制 60名】 11:00-11:45 健美操 志田 香織	【定員制 60名】 11:00-11:45 ボディデザインビラティス 大山 幸子		【定員制 40名】 12:10-12:55 Group Fight 30 桑原 真子	【定員制 50名】 12:45-13:30 ZUMBA® GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり	【定員制 26名】 12:15-13:00 TOBIPPA30 高井 景介	【定員制 60名】 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵	【定員制 60名】 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ SAKURA	【定員制 60名】 14:00-14:45 ハドンリルシングセシス 中村 まさみ	10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 22:50 23:00
11:00	【定員制 40名】 10:55-11:25 トライショナルヨガ 山田 多佳子	【定員制 40名】 11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美		【定員制 60名】 11:00-11:45 ベビーミライク	【定員制 50名】 12:45-13:30 ZUMBA® GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり		【定員制 60名】 13:10-13:55 美育柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 寧生	【定員制 26名】 13:25-14:10 TOBIPPA30 高井 景介	【定員制 60名】 14:00-14:45 ハドンリルシングセシス 中村 まさみ	【定員制 60名】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	【定員制 60名】 15:00-15:45 トライショナルヨガ 中村 まさみ	11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 22:50 23:00
11:30	【定員制 40名】 12:00-12:45 太極拳45 大谷 なほみ	【定員制 40名】 12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美		【定員制 60名】 12:10-12:55 Group Power 30 竹之下 礼子	【定員制 60名】 12:45-13:30 ZUMBA® GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり		【定員制 40名】 13:10-13:55 美育柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 寧生	【定員制 26名】 13:25-14:10 Group Power 30 竹之下 礼子	【定員制 60名】 14:00-14:45 ハドンリルシングセシス 中村 まさみ	【定員制 60名】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	【定員制 60名】 15:00-15:45 トライショナルヨガ 中村 まさみ	12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 22:50 23:00
12:00	【定員制 40名】 12:00-12:45 太極拳45 大谷 なほみ	【定員制 40名】 12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美		【定員制 60名】 12:10-12:55 Group Power 30 竹之下 礼子	【定員制 60名】 12:45-13:30 ZUMBA® GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり		【定員制 40名】 13:10-13:55 美育柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 寧生	【定員制 26名】 13:25-14:10 Group Power 30 竹之下 礼子	【定員制 60名】 14:00-14:45 ハドンリルシングセシス 中村 まさみ	【定員制 60名】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	【定員制 60名】 15:00-15:45 トライショナルヨガ 中村 まさみ	13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 22:50 23:00
12:30	【映像 26名】 13:00-13:30 [VR] Group Fight 30	【定員制 35名】 13:15-13:45 TOBIPPA30 桑原 真子		【定員制 27名】 13:10-13:55 美育柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】 14:10-14:55 トライショナルヨーガ 高井 景介		【定員制 40名】 14:10-14:55 トライショナルヨーガ 高井 景介	【定員制 40名】 14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 寧生	【定員制 26名】 13:25-14:10 TOBIPPA30 高井 景介	【定員制 60名】 14:00-14:45 ハドンリルシングセシス 中村 まさみ	【定員制 60名】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	【定員制 60名】 15:00-15:45 トライショナルヨガ 中村 まさみ	14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 22:50 23:00
13:00	【定員制 44名】 15:00-16:00 メガロスマリック (キッズスクール) 3歳~1年生	【定員制 44名】 15:15-16:00 ハリエ 高井 景介		【定員制 44名】 15:15-16:00 ハリエ 高井 景介	【定員制 44名】 15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中~小2		【定員制 44名】 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	【定員制 44名】 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	【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	【定員制 44名】 16:00-17:00 メガロスマリック (キッズスクール) 3歳~1年生	【定員制 60名】 16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	【定員制 60名】 16:00-15:45 トライショナルヨガ 中村 まさみ	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 22:50 23:00
13:30	【映像 26名】 13:00-13:30 [VR] Group Fight 30	【定員制 35名】 13:15-13:45 TOBIPPA30 桑原 真子		【定員制 27名】 13:10-13:55 美育柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】 14:10-14:55 トライショナルヨーガ 高井 景介		【定員制 40名】 14:10-14:55 トライショナルヨーガ 高井 景介	【定員制 40名】 14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 寧生	【定員制 26名】 13:25-14:10 TOBIPPA30 高井 景介	【定員制 60名】 14:00-14:45 ハドンリルシングセシス 中村 まさみ	【定員制 60名】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	【定員制 60名】 15:00-15:45 トライショナルヨガ 中村 まさみ	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 22:50 23:00
14:00	【定員制 44名】 15:00-16:00 メガロスマリック (キッズスクール) 3歳~1年生	【定員制 44名】 15:15-16:00 ハリエ 高井 景介		【定員制 44名】 15:15-16:00 ハリエ 高井 景介	【定員制 44名】 15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中~小2		【定員制 44名】 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	【定員制 44名】 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	【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	【定員制 44名】 16:00-17:00 メガロスマリック (キッズスクール) 3歳~1年生	【定員制 60名】 16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	【定員制 60名】 16:00-15:45 トライショナルヨガ 中村 まさみ	16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 22:50 23:00
14:30	【映像 26名】 13:00-13:30 [VR] Group Fight 30	【定員制 35名】 13:15-13:45 TOBIPPA30 桑原 真子		【定員制 27名】 13:10-13:55 美育柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】 14:10-14:55 トライショナルヨーガ 高井 景介		【定員制 40名】 14:10-14:55 トライショナルヨーガ 高井 景介	【定員制 40名】 14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 寧生	【定員制 26名】 13:25-14:10 TOBIPPA30 高井 景介	【定員制 60名】 14:00-14:45 ハドンリルシングセシス 中村 まさみ	【定員制 60名】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	【定員制 60名】 15:00-15:45 トライショナルヨガ 中村 まさみ	16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 22:50 23:00
15:00	【定員制 44名】 15:00-16:00 メガロスマリック (キッズスクール) 3歳~1年生	【定員制 44名】 15:15-16:00 ハリエ 高井 景介		【定員制 44名】 15:15-16:00 ハリエ 高井 景介	【定員制 44名】 15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中~小2		【定員制 44名】 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	【定員制 44名】 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	【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	【定員制 44名】 16:00-17:00 メガロスマリック (キッズスクール) 3歳~1年生	【定員制 60名】 16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	【定員制 60名】 16:00-15:45 トライ	

メガロス武藏小金井スケジュール

MEGALOS

	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			【定員制 60名】 9:50-10:30 やすらぎーか 宮本 知子		9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	【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 泰央子	9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)		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		【定員 26名】 10:40-11:10 Group Fight30 竹之下礼子	【定員制 50名】 10:45-11:25 エンジョイアロ 宮本 知子		11:00-12:30 アリーナ開放 バトミントン	【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J/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】 11:15-12:00 ボディデザインピラティス45 佐藤 嘉美		10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)	10:30
11:00	【定員 40名】 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子		【定員制 60名】 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	11:30-12:30 アリーナ開放 バトミントン	【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	11:40-12:25 バレエ KAKO	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	【有料スクール】 11:40-12:10 ステップスクール 前田 ゆきえ	12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生		11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:30
11:30		【有料スクール】 13:15-14:15 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず	【定員制 50名】 13:20-14:05 Group Fight45 風間 優太	13:20-14:30 メガロスミライク (キッズスクール) 年長~3年生	12:30-13:30 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	12:40-13:25 ピューティーローピラティス 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	【定員制 26名】 13:15-14:00 フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ DAIKUKE	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)	13:00		
12:00	【定員制 26名】 14:30-15:15 ヒーリングプロマヨーガ 吉田 静枝	【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子	【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 25名】 14:40-15:10 バーニングエアロ 石河 知可子	【女性限定】【定員制 7名】 15:15-15:35 VOLTBOX start 20 風間 優太	【定員制 24名】 15:25-16:10 バーニングステップ 石河 知可子	【定員制 12名】 15:50-16:10 VOLTBOX 20 風間 優太	14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~年長	【有料スクール】 14:15-15:00 フリースタイルスクール DAIKUKE	14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)	14:00		
12:30		【有料スクール】 16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	【有料スクール】 15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子	【有料スクール】 16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	【定員制 26名】 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	【定員制 50名】 18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	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	15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	15:00		
13:00			【定員制 60名】 17:00-18:00 メガロスミライク (キッズスクール) 年長~3年生	【定員制 26名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳~小学生	【定員制 50名】 18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 小学生~中学生	【定員制 50名】 19:00-20:00 スタジオ無料開放	【定員制 50名】 19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生	16:30-19:00 ミライクアスリート	【定員制 26名】 16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	【定員制 35名】 16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹	16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)	16:00	
13:30				【定員制 35名】 20:00-20:30 TOBIPPA 30 風間 優太	【定員制 50名】 20:40-21:10 [VR] Group Power30	【定員制 50名】 20:55-21:40 Group Fight 45 風間 優太	【定員制 50名】 21:30-22:30 [VR] Group Groove 60		【定員制 26名】 17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生	【定員制 40名】 18:00-18:45 Group Fight 45 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	
14:00					【定員制 26名】 21:40-22:10 Group Groove 60	【定員制 50名】 22:30-23:00							18:00
14:30													19:00
15:00													20:00
15:30													20:30
16:00													21:00
16:30													21:30
17:00													22:00
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	登録制												
19:30	19:00-19:30 サークル												
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													
22:50													
23:00													

■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上、ご参加ください。

※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ご登録が必要となります。

・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。

・同時に予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。

①メガロスホール等、複数店舗利用可能会員 12枠

②フレイム会員/U39会員/U29会員/ババマ会員(各24H会員含む) 8枠

③①・②以外の会員種別 6枠

・WEB予約枠数切りは、レッスン開始5分前までです。

・予約の変更(場所の変更・キャンセル)は、レッスン開始30分前までです。

・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。

・スタジオの入場順は、ごまかせません。開始時刻までにご入場ください。

・急な休講・変更の場合はございません。その際はレッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにてお知らせいたします。

・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。会員ページの各種スケジュールにてご確認ください。

■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。

・参加は先着順になります。

スタジオ予約システムのご利用ができるない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。

皆様が安心・安全にスタジオレッスンを楽しんでいただけるよう努めてまいります。ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

	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】 10:00-10:45 マシンピラティス Waist45 Reiko	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットヨガ ウエストシェイプ45 Nami			【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Back & Arms45 Yuki	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美
10:30						
11:00		【定員 12名】 11:00-11:45 マシンピラティス Back & Arms45 Mako	【定員 8名】 11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 Reina	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨガリセット 骨盤45 吉田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マシンピラティス Total Basic45 Fumina	
11:30	【定員 8名】 11:30-12:15 マシンピラティス Back&Arms45 Mako			【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨガベーシック45 宮本 知子	【定員 8名】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 Fumina	【定員 8名】 11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ami
12:00		【定員 12名】 12:10-12:55 ホットヨガ ベーシック45 熊谷 ゆかり				
12:30						
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana		【定員 8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Hip&Legs Mako		【定員 8名】 13:30-14:15 ホットヨガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Back & Arms45 Ami
13:30						
14:00			【定員 12名】 14:00-14:45 マシンピラティス Back&Arms45 Mako		【定員 12名】 14:15-14:45 TOBISSPA30 桑原 真子	【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana
14:30						
15:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨガ ベーシック45(中温) 浅賀 麻実		【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨガリセット 肩こり45 Nami	【定員 10名】 【Studio B】 15:15-15:35 VOLTBX20 鷹見 伸太	
15:30					【定員 5名】 【Studio B】	
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨガ ベーシック30 TOMO	【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Back&Arms45 Ami	【定員 12名】 19:00-19:45 ホットヨガリセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana	【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨガ ベーシック45 房枝	
18:30						
19:00	【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 5名】 19:35-19:55 VOLTBX20 永崎惠美子	【定員 8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Ami	【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨガ ベーシック45 房枝	【定員 8名】 20:35-21:20 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana	【定員 8名】 16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami
19:30						
20:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨガ ベーシック45 TOMO	【Studio B】 20:35-21:00 マシンピラティス Total Basic45 Ami				
20:30						
21:00			【定員 8名】 21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama			
21:30						
22:00						
	チェックアウト 23:00					
	チェックアウト 20:00					
	チェックアウト 21:00					

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