

2026/1 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 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 60名】							
11:30	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】		11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	11:00-11:45 ベビーミライク	11:00-11:45 健美操 志田 香織		11:00-12:00 REBORNS FIT スクール		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			【定員制 50名】	【定員制 26名】		12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵	
					12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子	【定員制 60名】				12:15-13:00 ラデンバシオン 小林 圭子		【定員制 50名】	
13:00	【映像 26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 27名】	12:45-13:30 ZUMBA® GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり		16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵				
13:30	13:00-13:30 【VR】 Group Fight 30	【定員制 35名】			13:10-13:55 美背柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 40名】			13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ SAKURA	【定員制 60名】			
14:00						13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生			【有料スクール】	14:00-14:45 ハレトソールシンセシス 中村 まさみ			
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					【定員制 60名】			
15:00		【定員制 44名】		16:30-19:00 ミライクスリート		14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生		17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ				
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	15:15-16:00 ハレエ 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			17:00-18:00 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳～1年生		17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生				
16:00		【有料スクール】											
16:30		16:10-17:10 ハレエ スクール 高井 景介											
17:00			18:00-19:00 新体操スクール (キッズスクール) 年長～中学生		17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生							
17:30	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生												
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												
19:00		【定員制 12名】			20:00-20:45 Group Blast45 清水 大樹			【定員制 44名】		19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生			
19:30		【女性限定】【定員制 7名】			20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也			【定員制 40名】			20:10-20:40 【VR】 Group Groove 30	20:05-20:35 ハレエ 高井 景介	
20:00	【映像 26名】	【定員制 35名】			【定員制 26名】			【定員制 50名】			【映像 26名】	【定員制 60名】	
20:30	20:05-20:20 【VR】Group Power 15	20:20-20:50 TOBIPPA 30 風間 偉太			21:00-21:45 Group Fight 45 清水 大樹			20:55-21:25 【VR】 Group Blast30			20:50-21:35 Group Centergy 45 内野 亜美		
21:00	20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来	【定員制 50名】			21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也					21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー			
21:30	【映像26名】	21:10-21:55 Group Power 45 風間 偉太											
22:00													
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			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 やすらぎヨーガ 宮本 知子			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		【定員 26名】 10:40-11:10 Group Fight30 竹之下 礼子				【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 やさしいバレエ 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		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)		【有料スクール】 11:40-12:10 ステップスクール 前田 ゆきえ		11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)			11:00		
11:30	【定員制 26名】 12:15-13:00 フリースタイルNEXT 〜HIP HOP〜 かず		【定員制 60名】 12:15-13:00 ボディデザインピラティス 西村 知里		11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	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 ピ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		【定員制 26名】 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)		11:30
12:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			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 桑原 真子			14:00-14:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少〜年長		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)		12:00
12:30	【定員制 26名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			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 俊太			15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		15:55-16:25 TOBIPPA 30 桑原 真子		16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)			12:30		
13:00	【有料スクール】		【定員制 50名】 13:20-14:05 Group Fight45 風間 俊太		15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少〜年長	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 俊太			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			17:30-18:30 メガロスミライ克蘭 (キッズスクール)		13:00
13:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 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			17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹			13:30		
14:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹		18:00-18:45 Group Fight 45 清水 大樹			14:00		
14:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子		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		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			17:30-18:30 メガロスミライ克蘭 (キッズスクール)		14:30
15:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			15:00		
15:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			15:30		
16:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子		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		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			17:30-18:30 メガロスミライ克蘭 (キッズスクール)		16:00
16:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			16:30		
17:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			17:00		
17:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子		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		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			17:30-18:30 メガロスミライ克蘭 (キッズスクール)		17:30
18:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			18:00		
18:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			18:30		
19:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子		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		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			17:30-18:30 メガロスミライ克蘭 (キッズスクール)		19:00
19:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			19:30		
20:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			20:00		
20:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子		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		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			17:30-18:30 メガロスミライ克蘭 (キッズスクール)		20:30
21:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			21:00		
21:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			21:30		
22:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子		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		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			17:30-18:30 メガロスミライ克蘭 (キッズスクール)		22:00
22:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			22:30		
22:50	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長〜中学生		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			22:50		
23:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝		【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子		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		【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI			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		16:50-17:35 Group Blast45 清水 大樹			17:30-18:30 メガロスミライ克蘭 (キッズスクール)		23:00

2026年1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 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】		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	【定員 8名】	
14:30			14:00-14:45 マシンピラティス Back&Arms45 Mako		13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 Chika	【定員 8名】
15:00		【定員 12名】		【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
15:30		15:10-15:55 ホットヨーガ ベーシック45(中温) 浅賀 麻実		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)	
16:00					【定員 5名】	
16:30					15:15-15:35 VOLTBOX20 鹿間 恵太	
17:00					【Studio B】	
17:30					【定員 12名】	
18:00					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】
18:30	【定員 12名】	【定員 8名】				16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami
19:00	18:15-18:45 ホットヨーガ ベーシック30 TOMO	18:30-19:15 マシンピラティス Back&Arms45 Ami	【定員 12名】		【定員 12名】	
19:30	【定員 12名】	【定員 8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】	18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	
20:00	19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	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	【定員 12名】	【Studio B】	【定員 12名】			
21:00	20:20-21:05 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO		20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	【定員 8名】		
21:30		【定員 8名】		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		21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 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 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