

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												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 50名】				【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	【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
11:00		10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子		11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	【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	【定員制 44名】 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	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	
11:30	【定員制 40名】 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子		【有料スクール】 11:30-12:30 REBORNS FIT スクール			【定員制 40名】	【定員制 44名】		12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生				12:30-13:30 ミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	12:00
12:00	【定員制 26名】	【定員制 60名】						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 ピュティーフローピラティス 45 石河 知可子				12:30	
12:30	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												13:00
13:00	【有料スクール】	【定員制 50名】												13:30
13:30	13:15-14:15 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず	13:20-14:05 代行・代替レッスンとなります ホームページをご確認ください			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 森原 真子		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 DAISUKE	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)	14:00	
14:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】				【定員制 24名】						14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)	14:30	
14:30	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											15:00	
15:00		【有料スクール】			15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~年長	【定員制 26名】 15:15-15:35 VOLTBOX start 20 永嶋 恵海子		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)	15:30	
15:30		15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子				【定員制 12名】 15:50-16:10 VOLTBOX 20 永嶋 恵海子							16:00	
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	【定員制 26名】 16:05-16:50 アドバンシアロ 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)	16:30	
16:30											【定員制 40名】		17:00	
17:00	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			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
17:30											【定員制 50名】		18:00	
18:00		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生~中学生											18:30	
18:30													19:00	
19:00	登録制 19:00-19:30 サークル												19:30	
19:30													20:00	
20:00		【定員制 35名】 20:00-20:30 代行・代替レッスンとなります ホームページをご確認ください											20:30	
20:30	【映像 26名】 20:40-21:10 [VR] Group Power30	【定員制 50名】											21:00	
21:00		20:55-21:40 代行・代替レッスンとなります ホームページをご確認ください											21:30	
21:30	【映像 26名】												22:00	
22:00	21:30-22:30 [VR] Group Groove 60												22:30	
22:30													22:50	
22:50													23:00	
23:00														

■ ピン色のプログラム ■
初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

■ 黄色色のプログラム ■
時間変更、インストラクター変更、レッスン変更があるクラスです。

■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メガロスゴールド等、複数店舗利用可能会員 12枠
②フルタイム会員/U39会員/U35会員/U29会員/パパママ会員(各24H会員含む) 8枠
③ ①・②以外の会員種別 6枠

・WEB予約締め切りは、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。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更の場合がございます。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登録いただいているアドレスメール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。
・参加は先着順となります。
スタジオ予約システムのご利用ができ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。
皆様ご安心・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、ご協力程よろしく申し上げます。

2026年2月

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 8名】	【定員 12名】
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 Total Basic45 Reina		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
10:30						
11:00		【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	
11:00-11:45		11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami		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	
11:30	【定員 8名】					【定員 8名】
11:30-12:15	マシンピラティス Back&Arms45 Mako					11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Ami
12:00		【定員 12名】		【定員 12名】		
12:00-12:45		12:10-12:55 ホットヨーガ ベアシック45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】	12:00-12:45 ホットヨーガベアシック45 宮本 知子	【定員 8名】	
12:30			【定員 8名】		【定員 8名】	
12:30-13:15			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】
13:00	【定員 8名】					13:00-13:45 マシンピラティス Back & Arms45 Ami
13:00-13:45	マシンピラティス Total Basic45 Kana			【定員 12名】	【定員 8名】	
13:30				13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】	
14:00			【定員 8名】		【定員 8名】	【定員 8名】
14:00-14:45			14:00-14:45 マシンピラティス Back&Arms45 Mako		14:15-14:45 TOBIPPA30 桑原 貴子	14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana
14:30				【定員 12名】		
14:30-15:20				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)	
15:00		【定員 12名】			【定員 5名】	
15:00-15:55		15:10-15:55 ホットヨーガ ベアシック45(中温) 浅賀 麻実			15:15-15:35 VOLTBOX20 風間 寿太	
15:30					【Studio B】	
16:00					【定員 12名】	【定員 8名】
16:00-17:15					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami
16:30						
17:00					【定員 12名】	
17:00-18:45					18:00-18:45 ホットヨーガ ベアシック45 房枝	
17:30						
18:00	【定員 12名】		【定員 12名】			
18:00-18:45	18:15-18:45 ホットヨーガ ベアシック30 TOMO	【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】		
18:30		18:30-19:15 マシンピラティス Back&Arms45 Ami		19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana		
19:00	【定員 12名】					
19:00-20:00	19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 5名】				
19:30		19:35-19:55 VOLTBOX20 永堀恵美子				
19:30-20:20	19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Ami	【Studio B】				
20:00	【定員 12名】		【定員 12名】			
20:00-21:05	20:20-21:05 ホットヨーガ ベアシック45 TOMO		20:15-21:00 ホットヨーガ ベアシック45 房枝	【定員 8名】		
20:30				20:35-21:20 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		
21:00		【定員 8名】				
21:00-21:45		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					

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」を丁寧にを行い上半身・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