

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]			11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	[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		10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子		11:30-12:30 REBORNS FIT スクール		[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	[定員制 40名] 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子				12:15-13:00 フリースタイルNEXT ~HIP HOP~ かず				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 ピュアティーフローピラティス 45 石河 知可子			
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									
12:30		12:15-13:00 ボディデザインピラティス 西村 知里			13:30-14:30 メガロスミライク (キッズスクール) 年長~3年生								
13:00	[有料スクール]	[定員制 50名]		13:30-14:05 Group Groove 45 桑原 真子									
13:30	13:15-14:15 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず				14:15-14:45 TOBIPPA 30 桑原 真子		[女性限定][定員制 25名]						
14:00		[定員制 60名]		14:40-15:10 バーニングエアロ 石河 知可子									
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	14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少~年長								
15:00		[有料スクール]		15:25-16:10 バーニングステップ 石河 知可子									
15:30		15:30-16:30 ジャズダンススクール 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				17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生									
16:30	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 メガロスミライク (キッズスクール) 年長~3年生								
17:00				18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長~中学生									
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			18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生~中学生								
18:00				19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生									
18:30					19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長~中学生								
19:00	登録制 19:00-19:30 サークル			20:00-20:30 レクレーション ※決まり次第ホームページに掲載									
19:30					20:55-21:40 レッスン・担当者未定 ※決まり次第ホームページに掲載								
20:00		[定員制 35名] 20:00-20:30 レクレーション ※決まり次第ホームページに掲載		21:30-22:30 [VR] Group Groove 60									
20:30	[映像 26名] 20:40-21:10 [VR] Group Power30	[定員制 50名]			21:30-22:30 [VR] Group Groove 60								
21:00				22:00-22:30 [VR] Group Groove 60									
21:30	[映像 26名]				22:30-23:00								
22:00				23:00									
22:30					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/ババママ会員(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くよう努めてまいります。ご理解、ご協力程よろしくお願いたします。

2026年3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】 10:00-10:45 マシンピラティス Waist45 Reiko	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットヨーガ 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 Total Basic45 Reina		【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 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami		【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 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 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 ホットヨーガ ベーシック45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Hip&Legs Mako	【定員 12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】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Fumina	
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】 13:00-13:45 マシンピラティス Back & Arms45 Ami
13:30				【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マシンピラティス Waist45 Chika	
14:00			【定員 8名】 14:00-14:45 マシンピラティス Back&Arms45 Mako			【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana
14:30				【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) 15:15-15:35 VOLTBOX20 永堀恵美子	
15:00		【定員 12名】 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】 15:15-15:35 VOLTBOX20 永堀恵美子	
15:30					【Studio B】	
16:00					【定員 12名】 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】 16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami
16:30						
17:00						
17:30					【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ 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 ホットヨーガリセット 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		
18:30						
19:00	【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 5名】 19:35-19:55 VOLTBOX20 永堀恵美子				
19:30		【定員 8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Ami				
20:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO		【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨーガ 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		チェックアウト 20:00
20:30		【定員 8名】 21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama				
21:00					チェックアウト 21:00	
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