

メガロス武蔵小金井スケジュール



時間	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											
10:00		【定員 60名】 10:00-10:45 Group Centergy 45 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~小1	【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)	9:30-10:30 メガロスミライク (キッズスクール) 年長~小3	【定員制 60名】 10:00-10:45 フラダンス45 神谷 崇央子		9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)
10:30												
11:00	【定員 26名】 11:05-11:35 Group Fight30 竹之下 礼子	【定員制 50名】 11:05-11:45 エンジョイエアロ40 西村 知里	【有料スクール】 11:30-12:30 REBORNS FIT スクール	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)	11:00-11:45 ヘビミライク (キッズスクール)	【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)
11:30							【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)	12:00-13:00 メガロスミライク (キッズスクール)	【定員制 40名】 12:15-12:55 エンジョイエアロ40 前田 ゆきえ
12:00	【定員制 26名】 11:55-12:40 フリースタイルNEXT ~HIP HOP~ かず	【定員制 60名】 12:00-12:45 ボディデザインピラティス45 西村 知里				【定員制 50名】 12:40-13:10 Group Groove30 桑原真子		12:30-13:30 ミライク (キッズスクール)	13:00-14:00 メガロスミライク (キッズスクール)	【定員制 50名】 13:10-13:40 エンジョイエアロ30 前田 ゆきえ		13:00-14:00 キッズテニス 4タイム (キッズスクール)
12:30					12:30-13:30 メガロスミライク (キッズスクール)	【定員制 35名】 13:35-14:05 TOBIPPA30 桑原真子			14:00-15:00 キッズ体育 (キッズスクール)	【定員制 35名】 14:40-15:10 TOBIPPA30 小山華奈		14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)
13:00	【有料スクール】 13:00-14:00 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず	【定員制 50名】 13:00-13:45 Group Groove45 桑原真子			13:30-14:30 メガロスミライク (キッズスクール)	【女性限定】【定員制 7名】 14:35-14:55 VOLTBOX start 20 永橋 直海子		15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)	15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里	【定員制 40名】 15:35-16:20 Group Blast45 清水大樹		15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)
13:30		【定員制 60名】 14:00-14:45 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			15:00-15:45 バーニングエアロ 石河 知可子	【定員制 12名】 15:55-16:15 VOLTBOX 20【ビギナークラス】 永橋 直海子		16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:05-16:50 アドバンスエアロ45 西村 知里	【定員制 50名】 16:45-17:30 Group Fight45 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)
14:00					15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)	【定員制 24名】 16:00-16:45 バーニングステップ 石河 知可子		17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)	17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)			17:30-18:30 メガロスミライクラン (キッズスクール)
14:30					16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	【定員制 26名】 17:30-18:00 Group Power30 RYUJI		18:00-19:00 キッズ体育 (キッズスクール)				
15:00		【定員制 60名】 15:00-15:30 ジャズダンス30 浅野 智子			17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)	【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight45 RYUJI		19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール)				
15:30		【有料スクール】 15:40-16:40 ジャズダンススクール 浅野 智子			18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール)	【定員制 50名】 19:15-20:00 Group Groove45 RYUJI						
16:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)				19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール)							
16:30												
17:00												
17:30	17:00-18:00 メガロスミライク (キッズスクール)	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)										
18:00												
18:30		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)										
19:00												
19:30												
20:00		【定員制35名】 20:10-20:40 TOBIPPA30 相馬 里奈										
20:30	【映像 26名】 20:40-21:10 【VR】 Group Fight30	【定員制 12名】 21:05-21:25 VOLTBOX start 20【ビギナークラス】 西川 暁										
21:00												
21:30	【映像 26名】 21:30-22:30 【VR】 Group Groove 60	【定員制 12名】 21:40-22:00 VOLTBOX 20 西川 暁										
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
 ③①・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。
 ・スタジオへの入場は、ごさいません。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へ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、ご協力の程よろしくお願いたします。

■マナーについて

■ピンク色のプログラム ■
 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

■水色のスタジオ無料開放 ■
 スタジオAをストレッチエリアとして解放いたします

■緑色のプログラム ■
 ファンクショナルエリアにてミライクアスリート (キッズスクール) で使用いたします

■ビギナークラス ■
 【参加対象】1年未満の方限定のクラスになります
 入会日から1年未満の方
 メガロス運動歴が1年未満の方
 例：2026年4月1日入会の場合
 ⇒2027年3月1日開始のレッスン分まで参加可能です。

2026年4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 8名】	【定員 12名】
10:15-11:00	マシンピラティス Hip & Legs Mako	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 Mako		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 舞美
11:00	【定員 8名】	【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	
11:20-12:05	マシンピラティス Waist45 Mako	11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	11:20-12:05 マシンピラティス Hip & Legs Mako	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 Mio	【定員 8名】
12:00	【定員 8名】	【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	11:45-12:30 マシンピラティス Back & Arms45 Ami
12:30-13:15	マシンピラティス Total Basic45 Erika	12:10-12:55 ホットヨーガ 冷え・むくみ45 熊谷 ゆかり	12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Erika	12:00-12:45 ホットスタイル ピラティス45 吉田 静枝	12:10-12:55 マシンピラティス Total Basic45 Mio	【定員 8名】
13:30				【定員 12名】	【定員 8名】	12:50-13:35 マシンピラティス Total Basic45 Kana
14:00				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 Waist45 Chika	【定員 10名】 14:05-15:20 TOBIPPA15 小山華美
14:30				【定員 12名】		【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Fumina
15:00				14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【定員 5名】 14:35-14:55 VOLTBOX20 赤根恵海子	【定員 8名】
15:30					【Studio B】	15:25-16:10 マシンピラティス Hip & Legs Fumina
16:00					【定員 12名】	【定員 8名】
16:30					16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	16:35-17:20 マシンピラティス Total Basic45 Yuka
17:00					【定員 12名】	【定員 8名】
17:30					18:00-18:45 ホットヨーガ ベッシュク45 房枝	17:45-18:30 マシンピラティス Total Basic45 Yuka
18:00		【定員 8名】		【定員 8名】		
18:30		18:30-19:15 マシンピラティス Back & Arms45 Ami	【定員 12名】	18:25-19:10 マシンピラティス Total Basic45 Rina		
19:00	【定員 12名】		19:00-19:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 8名】		
19:30		【定員 8名】		19:30-20:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		
20:00	【定員 12名】	19:35-20:20 マシンピラティス Waist45 Ami	【定員 12名】			チェックアウト 20:00
20:15-21:00	ホットヨーガ ベッシュク45 TOMO		20:15-21:00 ホットヨーガ ベッシュク45 房枝	【定員 8名】		
21:00		【定員 8名】		20:35-21:20 マシンピラティス Total Basic45 Mio		
21:30		21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama			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