

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											
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 貞由美		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 奈央子		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 貞由美	【定員制 44名】 10:55-11:25 やさしいピラティス 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 ハビミライク (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 貞由美	【定員制 44名】 11:40-12:25 ハレエ 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 エンジョイステップ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						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		
12:30					12:30-13:30 メガロスミライク (キッズスクール)	【定員制 50名】 12:40-13:10 Group Groove30 桑原真子				【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	【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						【定員制35名】 13:35-14:05 TOBIPPA30 桑原真子						
14:00		【定員制 60名】 14:00-14:45 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子								【女性限定 定員制25名】 14:05-14:20【ビギナークラス】 TOBIPPA15 小山華奈		
14:30						【女性限定】定員制 7名 14:35-14:55 VOLTBOX start 20 永嶋 恵海子		14:00-15:00 キッズ体育 (キッズスクール)	14:00-15:00 メガロスミライク (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)
15:00		【定員制 60名】 15:00-15:30 ジャズダンス30 浅野 智子			【定員制 24名】 15:00-15:45 バーニングエアロ 石河 知可子	【定員制 12名】 15:15-15:35 VOLTBOX 20 永嶋 恵海子		15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)	【定員制 40名】 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)
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		15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)		【定員制 12名】 15:55-16:15 VOLTBOX 20【ビギナークラス】 永嶋 恵海子		16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	【定員制 26名】 16:05-16:50 アドバンスエアロ45 西村 知里			
16:00					16:00-16:45 バーニングステップ 石河 知可子							
16:30	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)			16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)				16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)				16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)
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)		17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)		【定員制 50名】 17:30-18:00 Group Power30 RYUJI		17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)				
18:00						【定員制 50名】 18:15-19:00 Group Fight45 RYUJI		18:00-19:00 キッズ体育 (キッズスクール)				
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												

■ 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

■ 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。

■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/U16ママ会員(各24H会員含む) 8枠
③①②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。
-急な体調・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ご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
-スタジオ途中入退場はご遠慮ください。
-ストレッチエリア・ファンクショナルエリアにて、静かにご利用いただきますようご協力をお願いいたします。

2026年5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 12名】	【定員 8名】		【定員 8名】	【定員 12名】
10:15-11:00	【定員 8名】 マシンプラティス 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 マシンプラティス Back & Arms45 Mako		10:00-10:45 マシンプラティス 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 12名】	【定員 8名】	
11:00-11:45	【定員 8名】 マシンプラティス Waist45 Mako	11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	【定員 8名】 マシンプラティス 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 マシンプラティス Total Basic45 Aiko	【定員 8名】
12:00		【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	11:45-12:30 マシンプラティス Back & Arms45 Ami
12:10-12:55	【定員 8名】 マシンプラティス Total Basic45 Erika	12:10-12:55 ホットヨーガ 冷え・むくみ45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】 マシンプラティス Total Basic45 Erika	12:15-13:00 ホットスタイル ピラティス45 吉田 静枝	12:10-12:55 マシンプラティス Total Basic45 Aiko	【定員 8名】
13:00				【定員 12名】	【定員 8名】	12:50-13:35 マシンプラティス Total Basic45 Kana
13:30				【定員 12名】	【定員 8名】	
14:00				13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	13:30-14:15 マシンプラティス Waist45 Chika	【定員 10名】 14:05-14:20 TOBIPPA15 小山 亜奈
14:30				【定員 12名】		【定員 8名】 14:15-15:00 マシンプラティス 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 永堀 聖海子	【Studio B】
15:30					【定員 8名】	【定員 8名】
16:00					【Studio B】	15:25-16:10 マシンプラティス Hip & Legs Fumina
16:30					【定員 12名】	【定員 8名】
17:00					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 マシンプラティス Total Basic45 Yuka
17:30						【定員 8名】
18:00					【定員 12名】	【定員 8名】
18:30		【定員 8名】		【定員 8名】	18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	17:45-18:30 マシンプラティス Total Basic45 Yuka
19:00	【定員 12名】	18:30-19:15 マシンプラティス Back & Arms45 Ami	【定員 12名】	18:25-19:10 マシンプラティス Lower Body45 Rina		
19:00-19:45	19:00-19:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 8名】	19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】		
19:30		19:35-20:20 マシンプラティス Waist45 Ami		19:30-20:15 マシンプラティス Total Basic45 Aiko		
20:00	【定員 12名】	【定員 5名】 20:05-20:25 VOLTBOX20 19日 永堀 聖海子 12:26日 中村 謙	【定員 12名】			チェックアウト 20:00
20:30	20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO	【定員 8名】	20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	【定員 8名】		
21:00		【定員 8名】		20:35-21:20 マシンプラティス Total Basic45 Aiko		
21:00-21:45		21:00-21:45 マシンプラティス Total Basic45 Kodama			チェックアウト 21:00	
22:00						
	チェックアウト 23:00					

マシンプラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシンプラティスの「基本の動き」を丁寧に先行い上半身・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	マシンプ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プラティス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 マシンプラティス
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