

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 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 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]	11:00-12:30 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 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 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	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)	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		11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)
12:00												
12:30	[有料スクール]	[定員制 50名]			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		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)
13:00	13:00-14:00 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず	13:00-13:45 Group Groove45 桑原真子				[定員制 35名] 13:35-14:05 TOBIPPA30 桑原真子						
13:30		[定員制 60名]			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 永嶋 遼海子		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)
14:00		[定員制 60名]				[定員制 24名]				[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		14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)
14:30		[定員制 60名] 15:00-15:30 ジャズダンス30 浅野 智子				[定員制 12名] 15:15-15:35 VOLTBOX 20 永嶋 遼海子		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)
15:00		[定員制 60名]			15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)	[定員制 26名]						
15:30		[有料スクール]				15:55-16:15 VOLTBOX 20[ビギナークラス] 永嶋 遼海子		16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)	[定員制 26名]			
16:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)	15:40-16:40 ジャズダンススクール 浅野 智子			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			16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (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)				[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]						
18:30		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)				18:15-19:00 Group Fight45 RYUJI		18:00-19:00 キッズ体育 (キッズスクール)				
19:00						[定員制 50名]						
19:30						19:15-20:00 Group Groove45 RYUJI						
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]	[定員制 12名]										
22:00	21:30-22:30 [VR] Group Groove 60	21:40-22:00 VOLTBOX 20 西川 暁										
22:30												
22:50												
23:00												

■ 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。

■ 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ご登録ください。
-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問い合わせください。
-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申し上げます。

■ 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 マンピラティス Back & Arms45 Mako		10:00-10:45 マンピラティス 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 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	
11:00-11:45	【定員 8名】	11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	【定員 8名】	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 マンピラティス Total Basic45 Aiko	
11:20-12:05	マンピラティス Waist45 Mako		11:20-12:05 マンピラティス Hip & Legs Mako			【定員 8名】
12:00		【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	11:45-12:30 マンピラティス Back & Arms45 Ami
12:10-12:55	【定員 8名】	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】	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 マンピラティス Total Basic45 Aiko	
12:30-13:15	マンピラティス Total Basic45 Erika		12:30-13:15 マンピラティス Total Basic45 Erika			【定員 8名】
13:00						12:50-13:35 マンピラティス Total Basic45 Kana
13:30				【定員 12名】	【定員 8名】	
13:30-14:15				13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	13:30-14:15 マンピラティス Waist45 Chika	
14:00						【定員 10名】 14:05-14:20 TOBIPPA15 小山華奈
14:15-15:00				【定員 12名】	【定員 5名】	【定員 8名】 14:15-15:00 マンピラティス Total Basic45 Fumina
14:30				14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	14:35-14:55 VOLTBOX20 多岐恵海子	【Studio B】
15:00						【定員 8名】
15:25-16:10					【Studio B】	15:25-16:10 マンピラティス Hip & Legs Fumina
16:00		【定員 8名】				
16:30		18:30-19:15 マンピラティス Back & Arms45 Ami	【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】
16:35-17:20			19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝		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 マンピラティス Total Basic45 Yuka
17:00						
17:45-18:30				【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】
18:00				18:25-19:10 マンピラティス Lower Body45 Rina	18:00-18:45 ホットヨーガ ベージュ45 房枝	17:45-18:30 マンピラティス Total Basic45 Yuka
19:00	【定員 12名】		【定員 12名】			
19:00-19:45	ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO		19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝			
19:30		【定員 8名】		【定員 8名】		
19:35-20:20		19:35-20:20 マンピラティス Waist45 Ami		19:30-20:15 マンピラティス Total Basic45 Aiko		
20:00	【定員 5名】		【定員 12名】			
20:05-20:25	VOLTBOX20 19日多岐恵海子 12.26日中村康		20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュ45 房枝			
20:15-21:00	ホットヨーガ ベージュ45 TOMO			【定員 8名】		
20:35-21:20		【定員 8名】		20:35-21:20 マンピラティス Total Basic45 Aiko		
21:00						チェックアウト 20:00
21:00-21:45		21:00-21:45 マンピラティス Total Basic45 Kodama				
21:30						チェックアウト 21:00
22:00						
	チェックアウト 23:00					

マンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マンピラティスの「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