

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 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		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 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 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 エンジョイステップ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	[有料スクール] 12:55-13:55 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		[有料スクール] 13:00-14:00 REBORNS FIT スクール	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 40名] 13:10-13:40 らくらくステップ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		[定員制 60名] 14:00-14:45 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子			13:30-14:30 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)	14:00-15:00 メガロスミライク (キッズスクール)	[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)
13:30		[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] 14:35-14:55 VOLTBOX start 20 4.18日:永橋 聖子 11.25日:山家利文	[定員制 12名] 15:15-15:35 VOLTBOX 20 4.18日:永橋 聖子 11.25日:山家利文		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)
14:00		[定員制 60名] 15:40-16:40 ジャズダンススクール 浅野 智子			[定員制 26名] 15:55-16:15 VOLTBOX 20[ビギナークラス] 4.18日:永橋 聖子 11.25日:山家利文	[定員制 12名] 15:55-16:15 VOLTBOX 20[ビギナークラス] 4.18日:永橋 聖子 11.25日:山家利文		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	[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)
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
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。
 皆様が安心・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申し上げます。

■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7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】
10:15-11:00	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 Total Advance45 Mako		10:00-10:45 マシンピラティス Hip & Legs 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 8名】	【定員 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	
11:15-12:05	マシンピラティス Total Basic45 Ami	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 Waist45 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 Aiko	【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 Total Advance45 Mayumi
12:10-12:55	マシンピラティス Back & Arms45 Enika	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 Enika	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 マシンピラティス Back&Arms45 Aiko	【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】
14:30				【定員 12名】		14:05-14:20 TOBIPPA15 小山麻衣 【Studio B】
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】	14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Fumina
15:30					14:35-14:55 VOLTB0X20 4.18日:多岐見舞子 11.25日:山家和文	【定員 8名】
16:00					【Studio B】	15:25-16:10 マシンピラティス 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 マシンピラティス Total Basic45 Yuka
17:30						【定員 8名】
18:00					【定員 12名】	17:45-18:30 マシンピラティス Back & Arms45 Yuka
18:30		【定員 8名】		【定員 8名】	18:00-18:45 ホットヨーガ ベージュ45 房枝	
19:00	【定員 12名】	18:30-19:15 マシンピラティス Total Advance45 Ami	【定員 12名】	18:25-19:10 マシンピラティス Hip & Legs Mayumi		
19:30	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】		
20:00	【定員 12名】	19:35-20:20 マシンピラティス Waist45 Ami	【定員 12名】	19:30-20:15 マシンピラティス Back & Arms45 Aiko		
20:15-21:00	20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュ45 TOMO	【定員 5名】	20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュ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 Aiko		チェックアウト 20:00
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・下半身の細かい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	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	スケジュール色区分
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	マシンピラティス
Total Advance	★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え	ホットヨーガ
	★★	よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	前月より変更有
			Studio B

「**暫定版**」 7月 メガロス武蔵小金井 アクアプログラムタイムスケジュール/7月1日(水)～

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スクールプール			スクールプール			スクールプール			スクールプール			スクールプール			スクールプール		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
9:30	[9:30 OPEN]			[9:30 OPEN]			[9:30 OPEN]			[9:30 OPEN]			[9:30 OPEN]			[9:30 OPEN]		
10:00	ゆっくり歩行 9:50～10:10 青木			保育園レッスン 9:30～11:30 <small>※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減する 場合がございます。</small>			保育園レッスン 9:30～12:30 <small>※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減する 場合がございます。</small>			アクアダンス30 10:05～10:35 坂口 典子			ベビースクール 9:55～11:35 <small>※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減する 場合がございます。</small>			<キッズスクール> 9:00～12:10 <small>※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減 する場合がございます。</small>		
10:30	準備																	
11:00	ベビースクール 10:25～12:05 <small>※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増 減する場合がございます。</small>																	
11:30				スイムトレーニング30 11:30～12:00 矢島														
12:00																		
12:30	アクアアドバンス45 12:10～12:55 早川 陽佑			Liquid YOGA Latin 12:10～12:40 中綱 桃代			すっきり肩腰膝 12:35～12:55									スマイルアクアダンス30 12:30～13:00 城山 海		
13:00	スイムスクール 13:00～14:00 初・中級:青木・城山 上級:竹辺			アクアシェイブ 12:45～13:15 中綱 桃代			スイムスクール 13:00～14:00 初級:青木 中上級:川崎 マスターズクラス:塚本			マスターズサークル (有料登録制) 13:00～14:00 城山			<キッズスクール> 12:15～19:30					
13:30				早泳ぎ・バクフライ(入門) 13:35～13:55 片岡(塚本)												パーソナル レッスン		
14:00	パーソナル レッスン			スイムトレーニング(入 門) 14:00～14:20 片岡			REBORNS SWIM 14:00～ 15:00 青木			<キッズスクール> <small>※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増 減する場合がございます。</small>								
14:30																クロール・背泳ぎ(入門) 14:30～14:50 城山		
15:00	<キッズスクール> 14:45～19:00			<キッズスクール> 14:45～19:00			<キッズスクール> 14:45～19:00			<キッズスクール> 14:00～19:00			<キッズスクール> 12:15～19:30			スイムトレーニング30 14:55～15:25 城山		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30	※当日の参加人数によって 使用できるコースが 変更、増減する場合がございます。			※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減 する場合がございます。			※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減する 場合がございます。			※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減する 場合がございます。			※当日の参加人数によって、 使用できるコースが変更、増減す る場合がございます。			パーソナル レッスン 16:30～ 18:30 <small>※受講者が いる時のみ</small>		
18:00																		
18:30																		
19:00	19:00～20:30 選手クラス			19:00～20:30 選手クラス			19:00～20:30 選手クラス			19:00～20:30 選手クラス			19:00～20:30 選手クラス			パーソナル レッスン 18:30～ 19:30 <small>※受講者が いる時のみ</small>		
19:30																		
20:00																		
20:30																【プール:19:50 CLOSE】 【施設:20:00 CLOSE】		
21:00				スイムスクール 20:30～21:30 初・中級:城山 上級:田中			フィッティング 20:35～ 20:55 塚本			スイムスクール 20:30～21:30 初級:塚本 中上級:川崎			【プール:20:50 CLOSE】 【施設:21:00 CLOSE】					
21:30	パーソナル レッスン			マスターズサークル (登録制) 21:30～22:30 田中			スイムトレーニング45 21:00～21:45 塚本			スイムトレーニング30 21:35～22:05 川崎			○7月のマスターズサークル日程 (有料登録制) 水曜日 21:30～22:30 1日・8日・15日・22日 ※7月29日は、8月分のサークルに なります 金曜日 13:00～14:00 3日・10日・17日・24日 ※7月31日は、8月分のサークルに なります ○7月の練習内容 1週目 持久力 2週目 キック 3週目 プル					
22:00																		
22:30																		
23:00				【プール:22:50 CLOSE】			【施設:23:00 CLOSE】											

フリー遊泳日のご案内

7月のフリー遊泳日 **7/29(水)～7/31(金)**
7月の施設休館日 **7/28(火)**

【フリー遊泳日に実施する無料プログラム】
7/29(水) Liquid Yoga Latin アクアシェイブ30
7/31(金) アクアダンス30

～フリー遊泳日について～
★泳法・コンディショニング系・一部アクアプログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。
★スイムスクール・マスターズサークル・リボーンズスイム・キッズスクール・ベビースクールは通常通り実施いたします。
★パーソナルレッスン・キッズパーソナルレッスンは通常通り実施いたします。
★ダンス系プログラムは一部のプログラムを実施いたします。
★イベント開催に伴い、コースを使用させていただく場合がございます。予めご了承ください

アクアプログラム参加方法

①スキル系プログラムは当日プールサイドにある台帳に氏名をご記入ください。
②レッスン開始時間にスクールプールでお待ちください。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- ＊同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- ＊レッスン開始後5分が過ぎたのレッスンへのご参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
- ＊体調管理をお願いします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングスタッフまでお申し出ください。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)

泳法	コンディショニング	アクアプログラム	無料
成人スクール	マスターズサークル	PLレッスン	有料

施設利用時の注意事項・ご案内

- ＊プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧品等は落とし、貴金属類は外してください。
- ＊レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
- ＊ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。
- ＊スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。
- ＊イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。
- ＊その他、キャストが危険と判断した場合は注意をさせていただきます場合がございます。

パーソナルレッスンについて

- ＊来館、またはお電話にて受付いたします。
- ＊前月20日から、翌月分のご予約ができます。(20日が休館日の場合は翌営業日から)
- ＊おひとり様最大2名様までご予約可能です。

～パーソナルレッスンとは?～
新しく水泳を始めてみたい、苦手な泳法を克服したいといったお客様の要望に沿ったレッスンをマンツーマンで行います。左記スケジュールにある「パーソナルレッスン (PL)」という赤枠が実施時間帯となります。料金:30分6,050円(税込) 興味のある方は、お近くのキャストにお問い合わせください。

お知らせ

アクアプログラムは参加人数により使用コース数が変更になる場合がございます。予めご了承くださいませよう、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

○スイムスクール会員募集!
水泳を通じて心肺機能の維持と向上、4泳法を中心とした水泳技術の向上をコーチと一緒に目指しませんか?
開催日:火・木 13:00～14:00 / 水・金 20:30～21:30
料金:週1回 9,218円(税込)/月

○リボーンズスクール会員募集!
泳ぐのが苦手、水中運動したい方におすすめです。水中歩行や簡単なトレーニングを教え、水に慣れていきます。少しずつ浮いたり、バタ足にも挑戦していきます。
開催日:木 14:00～15:00

**※2026年度4月分会費より
改定後定価価格 6,600円(税込)/月**

※プログラム担当者は決まり次第更新いたします。