

2026/8 メガロス武蔵小金井スケジュール



	火曜日				水曜日				木曜日					
	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				営業開始 9:30				営業開始 9:30				9:30	
	【定員制 40名】	【定員制 60名】		9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	【定員制 26名】	【定員制 60名】			【定員制 40名】	【定員制 60名】			9:30	
10:00	9:50-10:35 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	9:55-10:40 ZUMBA45 (45分クラス) 宮澤 好幸			10:00-10:45 エンジョイエアロ 尾崎 美智子	10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 熊谷 ゆかり			10:00-10:45 フラメンコ 石田 アリサ	9:55-10:40 ヴォーカリズム 玉澤 明人			10:00	
10:30													10:30	
11:00	【定員制 40名】												11:00	
	10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	【定員制 40名】			11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	11:00-11:45 ハピーミライク (キッズスクール)			11:00-11:45 健美操 志田 香織	11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美			11:30	
11:30		11:15-11:45 Group Blast30 小松 明日美												11:30
12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】							【定員制 30名】	【定員制 50名】			【定員制 60名】	12:00
	12:00-12:45 太極拳45 大谷 なほみ	12:05-12:50 Group Centergy45 小松 明日美				12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子			12:00-12:45 Group Power45 竹之下 礼子	12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵			12:30	
12:30														12:30
13:00	【定員 20名】	【定員制 50名】							【定員制 30名】	【定員制 50名】			【定員制 50名】	13:00
	13:00-13:30 ストレッチ30 延井 祥	13:05-13:50 Group Groove45 竹之下 礼子	13:10-13:55 美背柱ヨーガ 大山 幸子	13:00-13:30 Group Fight30 竹之下 礼子		13:05-13:50 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵	13:30							
13:30						【定員制 40名】		13:30						
14:00	シニア健康教室 【外部向けプログラム】					13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生		14:00						
14:30		【定員制 44名】		【有料スクール】		【有料スクール】	【定員制 60名】	14:30						
15:00		14:40-15:25 バレエバーレッツン45 高井 景介	15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール)	14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生	14:15-15:00 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ	15:00							
15:30		【定員制 44名】					【定員制 60名】	15:30						
16:00		15:45-16:30 バレエ 高井 景介					15:15-16:00 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ	16:00						
16:30	16:00-17:00 メカロスミライク (キッズスクール)					16:00-17:00 チアダンススクール (キッズスクール)		16:30						
17:00		【有料スクール】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介		17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)	16:50-17:50 【VR】 Group Centergy60	17:00-18:00 チアダンススクール (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						
17:30	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)							17:30						
18:00		16:20-20:00 ミライクアスリート (キッズスクール)		18:00-19:00 新体操スクール (キッズスクール)	【映像 26名】	18:05-19:05 【VR】 Group Groove60	18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定	18:00						
18:30	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)								18:30					
19:00									19:00					
19:30				【女性限定】【定員制 7名】					19:30					
20:00	【映像 26名】		19:50-20:10 VOLTBOX start 20 4.18日 : 永嶋 亜海子 25日 : 中村謙			【定員制 40名】	【映像 26名】	20:00						
20:30	20:05-20:50 【VR】Group Centergy		【定員制 12名】		【定員制 26名】	20:10-20:55 Group Blast45 清水 大樹	20:00-20:45 【VR】Group Blast45	20:30						
			20:25-20:45 VOLTBOX 20 4.18日 : 永嶋 亜海子 25日 : 中村謙	20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也				21:00						
21:00	【映像26名】		【定員制 50名】		【定員制 26名】	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	21:05-21:50 【VR】Group Fight45	21:00						
21:30	21:10-21:55 【VR】Group Groove45		21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈					21:30						
22:00								22:00						
22:30							22:30							
22:50													22:50	
23:00													23:00	

メガロス武蔵小金井スケジュール

[illegible]

2026年8月

メガロスフレ武蔵小金井スケジュール

MEGALOS_Reflet

	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】
10:30	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 12名】		【定員 12名】	【定員 8名】	
11:30	【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 マシンピラティス Total Basic45 Aiko	【定員 8名】
12:00	11:20-12:05 マシンピラティス Total Basic45 Ami		11:20-12:05 マシンピラティス Waist45 Mako			11:45-12:30 マシンピラティス Total Advance45 Ami
12:30	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	
12:30	12:10-12:55 ホットヨーガ 冷え・むくみ45 熊谷 ゆかり	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	12:15-13:00 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】
13:00	12:30-13:15 マシンピラティス Back & Arms45 Erika					12:50-13:35 マシンピラティス 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 マシンピラティス Waist45 Chika	【定員 10名】 14:05-14:20 TOBI PPA15 小山藤菜
14:30				【定員 12名】		【定員 8名】
14:30				14:15-15:00 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami		14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi
15:00					【定員 5名】	
15:30					14:35-14:55 VOLTBOX20 1.29日:金原恵子 8.22日:山原和文	【定員 8名】
16:00					【Studio B】	15:25-16:10 マシンピラティス Hip & Legs Mayumi
16:30					【定員 12名】	【定員 8名】
17:00				16:00-18:00 ミライクダンス	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 ベアシック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】	18:45-19:30 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】	19:50-20:35 マシンピラティス Back & Arms45 Aiko		チェックアウト 20:00
20:30	20:15-21:00 ホットヨーガ ベアシック45 TOMO	19:50-20:10 VOLTBOX20 4.18日:多嶋 恵海子 25日:中村謙	20:15-21:00 ホットヨーガ ベアシック45 房枝	【定員 8名】		
21:00		【定員 8名】		20:55-21:40 マシンピラティス Total Basic45 Aiko	チェックアウト 21:00	
21:30		21:00-21:45 マシンピラティス Total Basic45 Kodama				
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	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	スケジュール色区分 マシンピラティス
Total Advance45	★★ ★★	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 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	ホットヨーガ 前月より変更有 Studio B

フリー遊泳日のご案内					
8月のフリー遊泳日 夏期休館日		なし(夏期休暇があるため) 8/14(金)～8/17(月)			
【フリー遊泳日に実施する無料プログラム】					
～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分が過ぎても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。 ＊体調管理をお願いいたします。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？～ 新しく水泳を始めたい、苦手を克服したいといったお客様のご要望に沿ったレッスンをマンツーマンにて行います。 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) ご興味のある方は、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すよう、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！ 泳ぐのは苦手、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交え、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。					

[illegible]