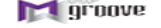


2026/9 メガロス武蔵小金井スケジュール



	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】		【有料スクール】	【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 フレームコ 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】					【定員制 60名】							11:00
11:30	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】 11:15-11:45 Group Blast30 小松 明日美		11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	11:00-11:45 ヘビーミライク (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				
12:00	【定員制 40名】	【定員制 60名】							【定員制 60名】	12:00			
12:30	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				
13:00	【定員 20名】	【定員制 50名】							【定員制 50名】	13:00			
13:30	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 美脊柱ヨーガ 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				
						【定員制 40名】				14:00			
14:00	シニア健康教室 【外部向けプログラム】	【定員制 44名】 14:40-15:25 バレエバーレッスン45 高井 景介	15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール)	【有料スクール】	13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 衆生	13:25-14:10 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜 SAKURA	14:00						
14:30				【定員制 44名】		【有料スクール】	14:15-15:00 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ	14:30					
15:00					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 衆生	14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	15:00					
15:30				【定員制 44名】			15:15-16:00 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ	15:30					
16:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)	15:45-16:30 バレエ 高井 景介	16:20-20:00 ミライクアスリート (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)	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)	16:00						
16:30				【映像 26名】				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		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 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					
17:30	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)							17:30					
18:00		19:50-20:10 VOLTBOX start 20 1.15.29日 : 永嶋 恵海子 8日 : 中村謙		18:00-19:00 新体操スクール (キッズスクール)	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	18:00-19:00 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)								18:30				
19:00									19:00				
19:30									19:30				
20:00	【映像 26名】	【女性限定】【定員制 7名】 19:50-20:10 VOLTBOX start 20 1.15.29日 : 永嶋 恵海子 8日 : 中村謙		21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー	【定員制 26名】 20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	【定員制 40名】 20:10-20:55 Group Blast45 清水 大樹	19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール)	20:00					
20:30	20:05-20:50 【VR】Group Centergy	【定員制 12名】 20:25-20:45 VOLTBOX 20 1.15.29日 : 永嶋 恵海子 8日 : 中村謙					20:00-20:45 【VR】Group Blast45	20:15-20:45 Group Groove30 内野 亜美	20:30				
21:00	【映像26名】	【定員制 50名】	【定員制 26名】		【定員制 50名】	【映像 26名】	【定員制 60名】	21:00					
21:30	21:10-21:55 【VR】Group Groove45	21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也		21:15-21:45 Group Fight30 清水 大樹	21 : 05-21 : 50 【VR】Group Fight45	21:05-21:50 Group Centergy45 内野 亜美	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



	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				営業開始 9:30				営業開始 9:30				9:30
10:00		【定員 60名】		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】		9:30-10:30 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】		9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)	10:00
10:30		10:00-10:45 Group Centergy 45 竹之下 礼子			9:55-10:40 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美	10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)		10:00-10:45 フラダンス45 神谷 奈央子	10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)	10:30			
11:00	【定員 26名】	【定員制 50名】		11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン	10:55-11:25 やさしいピラティス 白山 真由美	10:55-11:25 やさしいバレエ KAKO		11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:00-11:45 ヘビーミライク (キッズスクール)	【定員制 60名】		11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)	11:00
11:30	11 : 05-11 : 35 Group Fight30 竹之下 礼子	11:05-11:45 エンジョイエアロ40 西村 知里			11:45-12:15 ボディデザインピラティス 白山 真由美	11:40-12:25 バレエ K A K O			11:15-12:00 ボディデザインピラティス45 佐藤 嘉美	11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)		11:30	
12:00	【定員制 26名】	【定員制 60名】											12:00
12:30	11 : 55-12 : 40 フリースタイルNEXT 〜HIP HOP〜 かず	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 メガロスミライク (キッズスクール)
13:00	【有料スクール】	【定員制 50名】		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)	13:30-14:30 メガロスミライク (キッズスクール)		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】		13:00-14:00 キッズテニス 4タイム (キッズスクール)	13:00
13:30	12:55-13:55 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 50名】			【定員制35名】
14:00		【定員制 60名】							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)	14:00
14:30		14 : 00-14 : 45 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子								【定員制 35名】			15:00-16:00 キッズ体育 (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)	15:00-15:45 バーニングエアロ 石河 知可子					14 : 40-15 : 10 TOBIPPA30 小山華奈		15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)	15:00
15:30		15 : 00-15 : 30 ジャズダンス30 浅野 智子								【有料スクール】			【定員制 12名】
16:00		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)	16:00-16:45 バーニングステップ 石河 知可子					15 : 35-16 : 20 Group Blast45 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)	16:00
16:30		16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)								【定員制 26名】			16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)
17:00				17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)						16:45-17 : 30 Group Fight45 清水大樹		17:30-18:30 メガロスミライクラン (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)
18:00		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)		18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール)				18:00-19:00 キッズ体育 (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				19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール)									19:00
19:30													19 : 15-20 : 00 Group Groove45 RYUJI
20:00		【定員制35名】											20:00
20:30		20:10-20:40 TOBIPPA30 村上 晴香											20:30
21:00	20:40-21:10 【VR】 Group Fight30	【定員制 12名】											21:00
21:30	【映像 26名】	21:05-21 : 25 VOLTBOX start 20【ビギナークラス】 4.18日 西川 風 11.25日 : 山本直太郎											21:30
22:00	21:30-22:30 【VR】 Group Groove 60	【定員制 12名】											22:00
22:30		21 : 40-22 : 00 VOLTBOX 20 4.18日 西川 風 11.25日 : 山本直太郎											22:30
22:50													
23:00													

2026年9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	
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			【定員 8名】
12:30	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	【定員 12名】	【定員 8名】	11:45-12:30 マシンピラティス Total Advance45 Ami
13:00	12:30-13:15 マシンピラティス Back & Arms45 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	12:15-13:00 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 : 05-14 : 20 TOB1PPA15 小山 卓亮
14:30				【定員 12名】		【定員 8名】
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 Mayumi
15:30					14:35-14:55 VOLTBOX20 5.19日 : 永堀恵海子 12.26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 ミライクスダンス	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 ベージュク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 ベージュク45 TOMO	19:50-20:10 VOLTBOX20 1.15.20日 : 永堀 恵海子 8日 : 中村 謙	20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュク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	
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	
			スケジュール色区分
			マシンピラティス
			ホットヨーガ
			前月より変更有
			Studio B

《暫定版》 9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／9月1日(火)～

[illegible]

フリー遊泳日のご案内

9月のフリー遊泳日	9/29(火)～9/30(水)
スクール休講日	9/29(火)～9/30(水)

[フリー遊泳日に実施する無料プログラム]

9/29(火) アクアアドバンス45 早川IR

9/30(水) Liquid Yoga Latin アグアシエイノ30 中桐 桃代

～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 プレレッスン	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く場合がございます。

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枠までご予約可能です。

～パーソナルレッスンは？～

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増減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

※プログラム担当者は決まり次第更新いたします。