

【暫定版】2026/10 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】			
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45 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			
10:30													
11:00	【定員制 40名】	【定員制 40名】				【定員制 60名】				【定員制 60名】			
11:30	10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	11:00-11:30 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	シニア健康教室 【外部向けプログラム】	11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美						
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】					
12:30	12:00-12:45 太極拳45 大谷 なほみ	11:50-12:35 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						
13:00	【定員制 20名】	【定員制 40名】			【定員制 30名】		【定員制 50名】	【定員制 50名】					
13:30	13:00-13:30 ストレッチ30 延井 祥	12:50-13:35 アトバンスステップ45 石河 知可子		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							
14:00	シニア健康教室 【外部向けプログラム】	13:50-14:10 Group Groove30 竹之下 礼子			13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生	13:25-14:10 フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜 SAKURA							
14:30		【定員制 44名】		【有料スクール】	【有料スクール】	14:30-15:30 REBORNS FIT 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						
15:00		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)		14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生	【定員制 60名】						
15:30		【定員制 44名】	15:40-16:25 バレエ 高井 景介				16:00-17:00 チアダンススクール (キッズスクール)	15:15-16:00 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ					
16:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)	【有料スクール】 16：35-17：35 バレエ スクール 高井 景介			【映像 26名】			17:00-18:00 キッズ体育 (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)				
16:30			17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)			18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	18:05-19:05 【VR】 Group Fight60			18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定	17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)		
17:00	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	19:40-20:00 VOLTBOX start 20 6.20 永嶋 恵海子：13.27 中村 遼		【映像 26名】	20:10-20:40 TOBIPPA30 村上 春香			20:00-17:00 ミライクアスリート (キッズスクール)					
17:30			19:40-20:00 VOLTBOX start 20 6.20 永嶋 恵海子：13.27 中村 遼			【定員制 12名】	【定員制 26名】		20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)			
18:00	19:40-20:00 VOLTBOX start 20 6.20 永嶋 恵海子：13.27 中村 遼	【定員制 50名】		【定員制 26名】	21:05-21:25 VOLTBOX20 7.21 西川 暎：14.28 山本 直太郎			18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)					
18:30			20:05-20:50 【VR】Group Centergy			21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈	21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也		【定員制 12名】 7.21 西川 暎：14.28 山本 直太郎	19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)			
19:00	21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈				【定員制 12名】 7.21 西川 暎：14.28 山本 直太郎			19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)					
19:30			21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈							19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)			
20:00	21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈							19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)					
20:30			21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈							19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)			
21:00	21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈							19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)					
21:30			21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈							19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)			
22:00	21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈							19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)					
22:30			21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈							19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)			
22:50	21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈							19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)					
23:00			21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈							19:10-20:10 ミライクアスリート (キッズスクール)			

メガロス武蔵小金井スケジュール



金曜日

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

9:30

営業開始 9:30

【暫定版】2026/10

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 12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		10:15-11:00 Gaze45 ～美脚～ 常溫 Mayumi	10:00-10:45 マシンピラティス Total Advance45 Mako	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】	10:30-11:15 マシンピラティス Total Advance45 Mako	【定員 12名】		
11:30	11:20-12:05 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	【定員 8名】	11:20-12:05 infinity flow45 中温 Mayumi	11:30-12:15 マシンピラティス Hip & Legs Yuki	【定員 8名】
12:00		【定員 12名】	11:35-12:20 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		12:15-13:00 ホットヨーガ 冷え・むくみ45 熊谷 ゆかり			【定員 8名】	
13:00					12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	【定員 8名】
13:30				【定員 12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 ベージュ45 Nami	【定員 5名】	
14:30				【定員 12名】	14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi	【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	【Studio B】	【定員 5名】
15:30					【定員 7名】	14:45-15:15 TOBIPPA30 小山 華奈
16:00					【Studio B】	【定員 8名】
16:30					15:40-16:10 VOLTBOX30 3.17.31 永相田海子 10.24 山崎和文	15:25-16:10 マシンピラティス Hip & Legs Mayumi
17:00				16:00-18:00 ミライクダンス	【定員 12名】	【定員 8名】
17:30					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
18:00					【定員 12名】	【定員 8名】
18:30	【定員 8名】	【定員 8名】	【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	17:45-18:30 マシンピラティス Back & Arms45 Yuka
19:00	18:45-19:30 マシンピラティス Total Basic45 Eba	18:30-19:15 マシンピラティス Total Advance45 Ami	18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi	18:45-19:30 マシンピラティス Total Basic45 Rina		
19:30	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】		
20:00	19:45-20:30 マシンピラティス Hip & Legs Eba	19:35-20:20 マシンピラティス Waist45 Ami	19:35-20:20 マシンピラティス Total Advance45 Mayumi	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	【定員 8名】	【定員 8名】	【定員 8名】	20:15-20:45 TOBIPPA30 相馬 里奈	【定員 8名】	
21:00	20:45-21:30 マシンピラティス Total Advance45 Eba	20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 Kodama	20:40-21:25 マシンピラティス Hip & Legs Mayumi	【Studio B】	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						
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	プログラム名	強度	内容
Total Basic	★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に 行い上半身・下半身の緩かな筋肉に アプローチをかけていくプログラム	Gaze45 ～美脚～	★	下肢のアライメント調整を実施し、 正しい足の使い方を再学習し、 女性らしいメリハリのある脚に 近づけるクラス
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に 働きかけるプログラム	infinity flow	★★	心地良い音楽に合わせピラティス・ヨガ の動きを楽しみ、しなやかに 美しいボディラインを目指していく 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	備考	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。	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 バランスを整えよりしなやかに美しい ボディラインを目指すプログラム		ホットヨーガ / Gaze / infinity flow	
				前月より変更有	
				Studio B	

≪暫定版≫ 10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／10月1日(木)～

	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						メンバープール	スクールプール						メンバープール	スクールプール						メンバープール	スクールプール						メンバープール	スクールプール						メンバープール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
9:30	[9:30 OPEN]								[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9:30 OPEN]							[9					

フリー遊泳日のご案内

10月のフリー遊泳日 29日(木)・30日(金)・31日(土)
 スクール休講日 1日(木)・2日(金)・10日(土)

【フリー遊泳日に実施する無料プログラム】
 30(金) アクアダンス30 10:05～10:35 坂口 典子IR

～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・マスタースサークル・レッスン・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レッスンは開始時間にスクールプールでお待ちください。

※プログラム担当者は決まり次第更新いたします。

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。

＊レッスンは開始後5分が過ぎても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	マスタースサークル	PLレッスン	有料