2026/11　メガロス武蔵小金井スケジュール

火曜日

スタジオA
- 営業開始 9:30
- 【定員制 40名】 9:50-10:35 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子
- 【定員制 40名】 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】 12:00-12:45 太極拳45 大谷 なほみ
- 【定員制 20名】 13:00-13:30 ストレッチ30 延井 祥
- シニア健康教室【外部向けプログラム】
- 16:00-17:00 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)
- 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)
- 【映像 26名】 20:05-20:50 【VR】Group Centergy
- 【映像 26名】 21:10-21:55 【VR】Group Groove45

スタジオB
- 【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA45 (45分クラス) 宮澤 好幸
- 【定員制 40名】 11:00-11:30 Group Blast30 小松 明日美
- 【定員制 60名】 11:50-12:35 Group Centergy45 小松 明日美
- 【定員制 40名】 12:50-13:35 アドバンスステップ45 石河 知可子
- 【定員制 50名】 13:50-14:10 Group Groove30 竹之下 礼子
- 【定員制 44名】 14:40-15:25 バレエバーレッスン45 高井 景介
- 【定員制 44名】 15:40-16:25 バレエ 高井 景介
- 【有料スクール】 16：35-17：35 バレエ スクール 高井 景介
- 【女性限定】【定員制 5名】 19:40-20:00 VOLTBOX start 20 17 永嶋 恵海子 ： 10.24 中村 譲
- 【定員制 12名】 20:15-20:45 VOLTBOX 30 17 永嶋 恵海子 ： 10.24 中村 譲
- 【定員制 50名】 21:10-21:55 Group Fight45 相馬 里奈

ファンクショナルエリア
- 16:20-20:00 ミライクアスリート (キッズスクール)

アリーナ
- 9:30-11:00 アリーナ開放 卓球
- 11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン
- 15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール)
- 17:00-18:00 キッズ体育 (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)

水曜日

スタジオA
- 営業開始 9:30
- 【定員制 26名】 10:00-10:45 エンジョイエアロ45 尾崎 美智子
- 11:00-11:45 ベビーミライク (キッズスクール)
- 【定員制 30名】 12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子
- 【定員制 30名】 13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子
- 【有料スクール】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール
- 【映像 26名】 16:50-17:50 【VR】 Group Fight60
- 【映像 26名】 18:05-19:05 【VR】 Group Groove60
- 【定員制 26名】 20:30-21:00 エンジョイエアロ 工藤 哲也
- 【定員制 26名】 21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也

スタジオB
- 【定員制 60名】 10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 熊谷 ゆかり
- 【定員制 60名】 11:00-11:45 健美操 志田 香織
- 【定員制 50名】 12:00-12:45 Group Power45 竹之下 礼子
- 【定員制 50名】 13:00-13:30 Group Fight30 竹之下 礼子
- 【定員制 40名】 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生
- 【有料スクール】 14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生
- 16:00-17:00 チアダンススクール (キッズスクール)
- 17:00-18:00 チアダンススクール (キッズスクール)
- 18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定
- 【定員制 Blast:40名,Fight50名】 20:10-20:40 週替わりMOSSA 清水 大樹
- 【定員制 12名】 21:05-21:25 VOLTBOX20 山本 直太朗
- 【定員制 12名】 21:40-22:10 VOLTBOX30 山本 直太朗

ファンクショナルエリア
- 週替わりMOSSA 11/4.18 ⇒Group Blast30 11/11.25

アリーナ
- 【有料スクール】 11:00-12:00 REBORNS FIT スクール
- 15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)

木曜日

スタジオA
- 営業開始 9:30
- 【定員制 40名】 10:00-10:45 フラメンコ 石田 アリサ
- シニア健康教室【外部向けプログラム】
- 【定員制 40名】 12:15-13:00 気功45 井上 博子
- 【定員制 26名】 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ SAKURA
- 【有料スクール】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール
- 16:00-17:00 メガロスミライク (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)
- 【映像 26名】 20：00-20：45 【VR】Group Blast45
- 【映像 26名】 21：05-21：50 【VR】Group Fight45

スタジオB
- 【定員制 60名】 9:55-10:40 ヴォーカリズム 玉澤 明人
- 【定員制 60名】 11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美
- 【定員制 60名】 12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵
- 【定員制 50名】 13:05-13:50 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵
- 【定員制 60名】 14:15-15:00 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ
- 【定員制 60名】 15:15-16:00 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ
- 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)
- 【定員制 25名】 20:15-20:45 TOBIPPA30 相馬 里奈
- 【定員制 60名】 21:05-21:50 Group Centergy45 内野 亜美

ファンクショナルエリア
- 16:20-20:00 ミライクアスリート (キッズスクール)

アリーナ
- 15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール)
- 21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー

メガロス武蔵小金井スケジュール

金曜日

スタジオA
- 【定員制 26名】 10：00-10：45 Group Groove45 桑原 真子
- 【定員 26名】 11：05-11：35 Group Fight30 竹之下 礼子
- 【定員制 26名】 11:55-12:40 フリースタイルNEXT ～HIP HOP～ かず
- 【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
- 16:00-17:00 メガロスミライク (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)
- 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)
- 【映像 26名】 20:00-20:45 【VR】Group Centergy
- 【映像26名】 21：00-21：45 【VR】Group Groove45

スタジオB
- 【定員制 60名】 10:00-10:45 Group Centergy 45 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
- 【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 50名】 13：00-13：45 Group Fight45 飯嶋 雄
- 【定員制 60名】 14：00-14：45 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子
- 【定員制 60名】 15:05-15：35 ジャズダンス30 浅野 智子
- 【有料スクール】 15：45-16：45 ジャズダンススクール 浅野 智子
- 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)
- 【定員制 50名】 19:00-19:45 Group Groove45 玉木 陽
- 【定員制 40名】 20:00-20:45 Group Blast45 玉木 陽
- 【定員制 50名】 21:00-21:45 Group Fight45 玉木 陽

ファンクショナルエリア

アリーナ
- 営業開始 9:30
- 9:30-11:00 アリーナ開放 卓球
- 11:00-12:30 アリーナ開放 バドミントン
- 【有料スクール】 13:00-14:00 REBORNS FIT スクール
- 15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 17:00-18:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 18:00-18:55 キッズ体育 (キッズスクール)
- 19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール)

土曜日

スタジオA
- 営業開始 9:30
- 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 40名】 10:45-11:30 ピラティス 白山 真由美
- 【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
- 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)
- 【定員制 24名】 14：55-15：45 バーニングエアロ50 石河 知可子
- 【定員制 26名】 16:00-16:50 バーニングステップ50 石河 知可子
- 17:00-20：00 スタジオ無料開放 ※ストレッチ以外の利用はご遠慮ください。

スタジオB
- 【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美
- 【定員制 44名】 11:00-11:30 やさしいバレエ KAKO
- 【定員制 44名】 11:45-12:30 バレエ ＫＡＫＯ
- 【定員制50名】 12:50-13:20 Group Groove30 桑原 真子
- 【定員制30名】 13:40-14:10 TOBIPPA30 桑原 真子
- 【女性限定 定員制 25名】 14:25-14:40【ビギナークラス】 TOBIPPA15 桑原 真子
- 【定員制 12名】 15:05-15:25 VOLTBOX 20【ビギナークラス】 7.21 永嶋 恵海子：14.28 山家 和文
- 【女性限定】【定員制 5名】 15:40-16:10 VOLTBOX 30 7.21 永嶋 恵海子：14.28 山家 和文
- 【定員制 12名】 16:25-16:45 VOLTBOX 20 7.21 永嶋 恵海子：14.28 山家 和文
- 【定員制 50名】 17:15-18:00 Group Power45 RYUJI
- 【定員制 50名】 18：15-19：00 Group Fight45 RYUJI
- 【定員制 50名】 19：15-20：00 Group Groove45 RYUJI

ファンクショナルエリア
- 16:25-20:00 ミライクアスリート (キッズスクール)

アリーナ
- 9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)
- 10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)
- 11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)
- 12:30-13:30 ミライク (キッズスクール)
- 14:00-15:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 15:00-16:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール)
- 17:00-18:00 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)

日曜日

スタジオA
- 営業開始 9:30
- 9:30-10:30 メガロスミライク (キッズスクール) 年長～小3
- 11:00-11:45 ベビーミライク (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)
- 13：00-14：00 メガロスミライク (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 40名】 15：20-15：50 やさしいピラティス 西村 知里
- 【定員制 26名】 16：05-16：50 バーニングエアロ45 西村 知里

スタジオB
- 【定員制 60名】 10:00-10:45 フラダンス45 神谷 奈央子
- 【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
- 【定員制 40名】 12：15-12：55 エンジョイステップ40 前田 ゆきえ
- 【定員制 40名】 13：10-13：40 らくらくステップ30 前田 ゆきえ
- 【定員制 50名】 13:55-14:25 Group Groove30 内野 亜美
- 【定員制 30名】 14：45-15：15 TOBIPPA30 小山 華奈
- 【定員制 40名】 15：35-16：20 Group Blast45 清水 大樹
- 【定員制 50名】 16:45-17：30 Group Fight45 清水 大樹

ファンクショナルエリア

アリーナ
- 9:30-10:30 キッズテニス 1タイム (キッズスクール)
- 10:30-11:30 キッズテニス 2タイム (キッズスクール)
- 11:30-12:30 キッズテニス 3タイム (キッズスクール)
- 13:00-14:00 キッズテニス 4タイム (キッズスクール)
- 14:00-15:00 キッズテニス 5タイム (キッズスクール)
- 15:00-16:00 キッズテニス 6タイム (キッズスクール)
- 16:00-17:00 キッズテニス 7タイム (キッズスクール)
- 17:30-18:30 メガロスミライクラン (キッズスクール)

■ 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/U29会員/パパママ会員(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。
・スタジオへの入場順は、ございません 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ご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
・レッスン30分前より、マシンジムエリア、スタジオ前タブレットにてチェックインをお願いいたします

■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、その他ご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お願いいたします

■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ご協力お願いいたします

2026年11月
メガロスルフレ武蔵小金井スケジュール

MEGALOS_Reflet

チェックイン　9：30

火曜日 Refle Studio

- 【定員 8名】 10:15-11:00 マシンピラティス Hip＆Legs Mako
- 【定員 8名】 11：20-12：05 マシンピラティス Total Basic45 Ami
- 【定員 8名】 18：45-19：30 マシンピラティス Total Basic45 Eba
- 【定員 8名】 19:45-20:30 マシンピラティス Hip＆Legs Eba
- 【定員 7名】 19：40-20：00 VOLTBOX20 永嶋 恵海子 中村 蓮 【Studio B】
- 【定員 8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Total Advance45 Eba

水曜日 Refle Studio

- 【定員 12名】 10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami
- 【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami
- 【定員 12名】 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】 18:30-19:15 マシンピラティス Total Advance45 Ami
- 【定員 8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Waist45 Ami
- 【定員 8名】 20:45-21:30 マシンピラティス Total Basic45 Kodama

木曜日 Refle Studio

- 【定員 8名】 10:30-11:15 マシンピラティス Total Advance45 Mako
- 【定員 8名】 11:35-12:20 マシンピラティス Waist45 Mako
- 【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi
- 【定員 8名】 19:35-20:20 マシンピラティス Total Advance45 Mayumi
- 【定員 10名】 20:15-20:45 TOBIPPA30 相馬 里奈 【Studio B】
- 【定員 8名】 20:40-21:25 マシンピラティス Hip＆Legs Mayumi

金曜日 Refle Studio

- 【定員 12名】 10:15-11:00 Gaze45 ～美脚～ 常温 Mayumi
- 【定員 12名】 11:20-12:05 infinity flow45 中温 Mayumi
- 【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット ベーシック45 Nami
- 【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami
- 16:00-18:00 ミライクダンス
- 【定員 8名】 18:45-19:30 マシンピラティス Total Basic45 Rina
- 【定員 8名】 19:50-20:35 マシンピラティス Back＆Arms45 Aiko
- 【定員 8名】 20:55-21:40 マシンピラティス Total Basic45 Aiko

土曜日 Refle Studio

- 【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Advance45 Mako
- 【定員 8名】 11:30-12:15 マシンピラティス Hip＆Legs Yuki
- 【定員 8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Total Basic45 Yuki
- 【定員 5名】 13:40-14:10 TOBIPPA30 桑原　真子
- 【定員 10名】 14:25-14:40 TOBIPPA15 桑原　真子 【Studio B】
- 【定員 7名】 【Studio B】 15:40-16:10 VOLTBOX30 3.17.31 永嶋恵海子 10.24 山崎和文
- 【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝
- 【定員 12名】 18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝

チェックアウト　21：00

日曜日 Refle Studio

- 【定員 12名】 10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤　嘉美
- 【定員 8名】 11:45-12:30 マシンピラティス Total Advance45 Ami
- 【定員 8名】 12:50-13:35 マシンピラティス Total Basic45 kana
- 【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi
- 【定員 5名】 【Studio B】 14:45-15:15 TOBIPPA30 小山　華奈
- 【定員 8名】 15:25-16:10 マシンピラティス Hip＆Legs Mayumi
- 【定員 8名】 16:35-17:20 マシンピラティス Total Basic45 Yuka
- 【定員 8名】 17:45-18:30 マシンピラティス Back & Arms45 Yuka

チェックアウト　20：00

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
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・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム
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 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で美しいボディラインを目指すプログラム

プログラム名	強度	内容
Gaze45　～美脚～	★	下肢のアライメント調整を実施し、正しい脚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
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、しなやかで美しいボディラインを目指していくプログラム

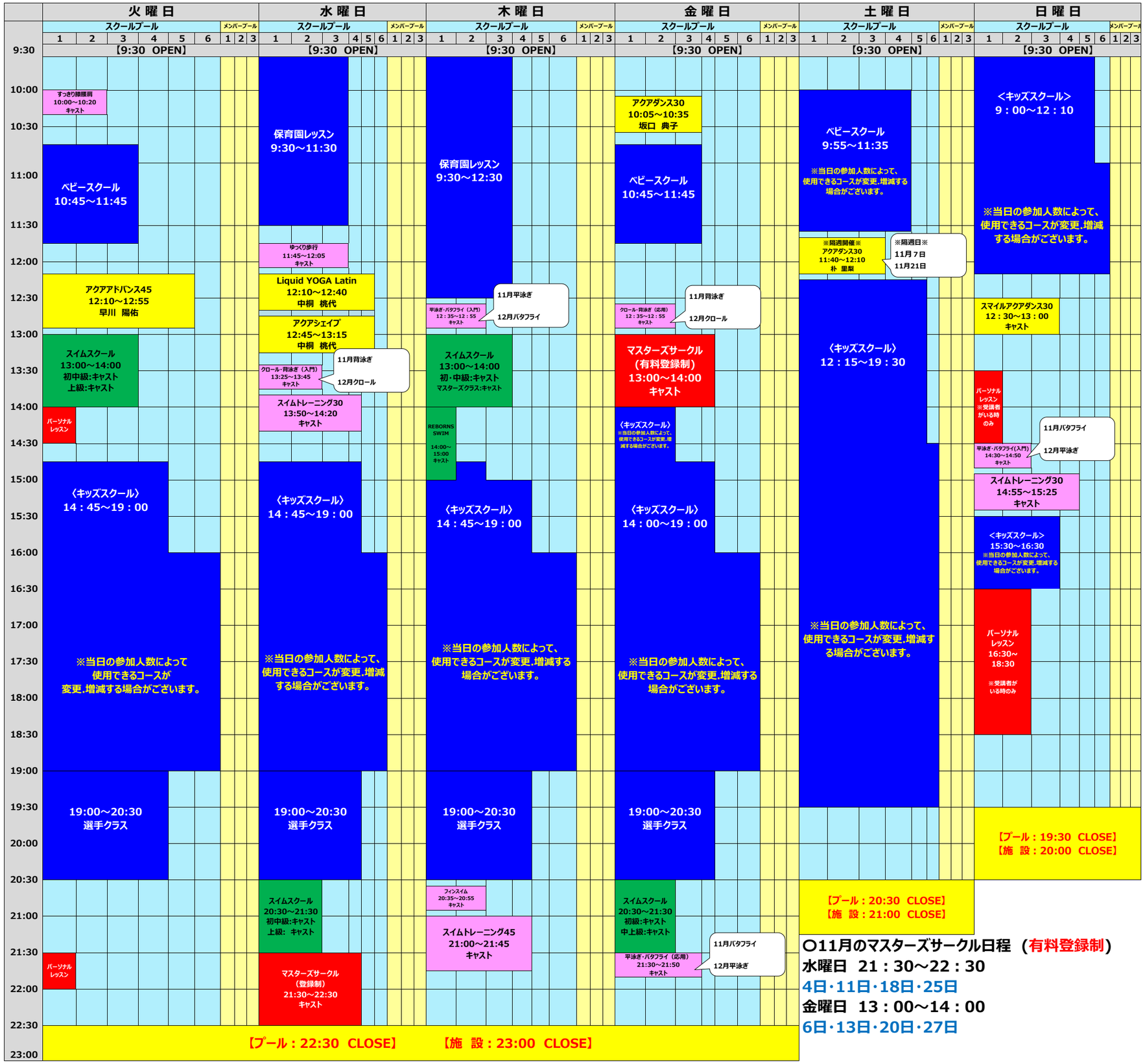
備考

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。

スケジュール色区分

- マシンピラティス
- ホットヨーガ / Gaze / infinity flow
- 前月より変更有
- Studio B

«暫定版» １１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／11月1日(日)～



○11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
4日･11日･18日･25日
金曜日 13：00～14：00
6日･13日･20日･27日

フリー遊泳日のご案内

11月のフリー遊泳日　29日（日）
スクール休講日　29日（日）

［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　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とは？～
新しく水泳を始めてみたい、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

○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。
少しづつ浮いたり、バタ足にも挑戦していきます。
開催日：木　14：00～15：00