2024/3　メガロス武蔵小金井スケジュール

火曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 【定員制 40名】 9:50-10:20 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子
- 【定員制 40名】 10:40-11:10 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子
- 【定員制 40名】 11:30-12:00 太極拳 河原 佳久
- 【定員制 27名】 12:15-12:45 ポールコンディショニング30 駒形 澄枝
- 【映像 26名】 13:00-13:30 【VR]Group Centergy 30
- 【映像 26名】 13:45-14:15 【VR]Group Fight 30
- 15:00-16:00 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳～1年生
- 17:00-18:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 5歳～小学生
- 18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 小学生～中学生
- 【映像 26名】 19:15-19:30 【VR]Group Centergy 15
- 【映像 26名】 20:05-20:20 【VR]Group Power 15
- 【定員制 40名】 20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来
- 【映像26名】 21:25-21:55 【VR] Group Blast 30

スタジオB
- 【定員制 60名】 9:55-10:25 ZUMBA®GOLD (30分クラス) 宮澤 好幸
- 【時間変更】【定員制 40名】 10:45-11:30 Group Blast 45 駒形 澄枝
- 【レッスン変更】【定員制 50名】 11:50-12:35 Group Groove45 岡部 航大
- 【定員制 40名】 12:55-13:25 WORKOUT -hitsong- 岡部 航大
- 【定員制 60名】 13:45-14:30 ボディデザインピラティス 黒川 清美
- 【定員制 44名】 14:55-15:25 やさしいバレエ 高井 景介
- 【定員制 44名】 15:45-16:15 バレエ 高井 景介
- 【有料スクール】 16:25-17:25 バレエ スクール 高井 景介
  - 3/5、12、19、26(火)
- 【女性限定】【定員制 60名】 20:00-20:30 infinity flow 30 山口舞
- 【定員制 35名】 21:00-21:30 TOBIPPA 30 山口舞

ホットスタジオ
- リセルフ会員 女性限定スタジオ
- 11:00-11:45 ホットヨーガ ベーシック45 熊谷 ゆかり
- 13:30-14:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami
- 14:35-15:20 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami
- 18:00-18:30 ホットヨーガ ベーシック30 TOMO
- 19:00-19:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO

アリーナ
- 9:30-11:00 アリーナ開放 卓球
- 11:00-12:15 アリーナ開放 バドミントン
- 15:35-16:35 新体操スクール 60 (キッズスクール) 年中～小2
- 17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生
- 18:00-19:00 新体操スクール 60 (キッズスクール) 年長～中学生

マシンジム・プール利用時間は22:50まで
施設閉館時間23:00
（24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます）

水曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 9:45-9:50 ラジオ体操
- 【定員制 26名】 10:10-10:40 エンジョイエアロ 尾崎 美智子
- 【定員制 40名】 10:55-11:40 Group Centergy 45 竹之下 礼子
- 【定員制 40名】 12:05-12:35 ボディデザインピラティス 大山 幸子
- 【定員制 27名】 13:00-13:30 美脊柱ヨーガ 大山 幸子
- 【定員制 40名】 13:50-14:20 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実
- 【映像 26名】 14:50-15:20 【VR] Group Groove 30
- 【映像 26名】 15:40-16:10 【VR] Group Fight 30
- 【映像 26名】 19:10-19:25 【VR]Group Blast 15
- 【映像 26名】 20:05-20:20 【VR]Group Groove 15
- 【定員制 26名】 20:45-21:15 エンジョイステップ 工藤 哲也
- 【定員制 26名】 21:30-22:15 ZUMBA®45 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】 11:05-11:35 健美操 志田 香織
- 【定員制 50名】 12:00-12:30 Group Fight 30 竹之下 礼子
- 【定員制 60名】 12:50-13:20 ZUMBA® (30分クラス) KAMAL
- 【定員制 40名】 14:00-14:30 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
  - 3/6、13、20、27(水)
- 16:00-17:00 チアダンス スクール60 (キッズスクール) 5歳～2年生
- 17:00-18:00 チアダンス スクール60 (キッズスクール) 3年生～中学生
- 18:00-19:40 チアダンス スクール60 (キッズスクール) コーチ認定
- 【レッスン変更】【定員制 50名】 20:05-20:35 ビギナークラス Group Fight 30 古賀優里 ※2/26更新
- 【定員制 50名】 20:50-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之
- 【定員制 50名】 21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之

ホットスタジオ
- リセルフ会員 女性限定スタジオ
- 【レッスン変更】 14:35-15:20 ホットヨーガ ベーシック45(高温) 浅賀 麻実
- 18:30-19:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 御手洗 香代
- 20:15-21:00 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 御手洗 香代

アリーナ
- 16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生
- 17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生

マシンジム・プール利用時間は22:50まで
施設閉館時間23:00
（24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます）

木曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 【定員制 40名】 9:55-10:25 太極拳 河原 佳久
- 【映像 26名】 10:45-11:15 【VR] Group Power30
- 【映像 26名】 11:30-11:45 【VR]Group Groove 15
- 【定員制 26名】 12:00-12:30 フラメンコ 石田 アリサ
- 【定員制 26名】 12:50-13:20 ラテンバシオン 小林 圭子
- 【定員制 26名】 13:40-14:10 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 古宮 優至
- 16:00-17:00 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳～1年生
- 17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) キャスト 年長～3年生
- 【映像 26名】 19:30-19:45 【VR]Group Fight 15
- 【定員制 26名】 20:10-20:40 Group Fight 30 阿久津 瞭
- 【映像 26名】 20:55-21:25 【VR] Group Power 30
- 【映像 26名】 21:40-22:10 【VR] Group Blast30

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】 11:00-11:30 フラダンス 野畑 哉美
- 【定員制 60名】 11:50-12:20 ZUMBA®(30分クラス) 小林 亜紀恵
- 【定員制 50名】 12:40-13:10 バーニングエアロ 小林 亜紀恵
- 【定員制 60名】 13:30-14:00 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ
- 【定員制 60名】 14:25-14:55 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 60 (キッズスクール) 5歳～小学生
- 18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 小学生～中学生
- 【定員制 44名】 19:20-19:50 バレエ～バーレッスン～ 高井 景介
- 【定員制 44名】 20:10-20:40 バレエ 高井 景介
- 【定員制 35名】 21:00-21:30 TOBIPPA 阿久津 瞭
- 【女性限定】【定員制 9名】 22:00-22:20 infinity kick20 阿久津 瞭

ホットスタジオ
- リセルフ会員 女性限定スタジオ
- 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田静枝
- 14:00-14:45 ホットヨーガ ベーシック45 keiko
- 18:30-19:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝
- 20:15-21:00 ホットヨーガ ベーシック45 房枝

アリーナ
- 15:00-15:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少～年長
- 16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生
- 17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生
- 19:10-20:10 キッズ空手 60 (キッズスクール)
- 21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー

マシンジム・プール利用時間は22:50まで
施設閉館時間23:00
（24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます）

2024/3　メガロス武蔵小金井スケジュール

MEGALOS

金曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 【定員制 27名】 9:50-10:20 MEGALOS ボディーチューニング
- 【映像 26名】 10:40-10:55 【VR】Group Centergy
- 【映像 26名】 11:15-11:30 【VR】Group Fight
- 【定員制 26名】 11:40-12:10 【VR】Group Blast
- 【定員制 26名】 12:30-13:00 フリースタイルNEXT ～HIP HOP～ かず
- 【有料スクール】 13:15-14:00 フリースタイルイベント ～HIP HOP～ かず
  - 3/1、8、15、29(金)
- 【定員制 40名】 14:20-14:50 やさしいピラティス 西村 知里
- 【定員制 40名】 15:15-15:45 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝
- 17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳～1年生
- 【映像 26名】 19:30-19:45 【VR】Group Groove 15
- 【映像 26名】 20:10-20:25 【VR】Group Fight 15
- 【映像 26名】 20:40-21:10 【VR】 Group Centergy30
- 【映像 26名】 21:30-22:30 【LIVE LESSON】 Group Groove 60

スタジオB
- 【定員制 60名】 9:50-10:20 やすらぎヨーガ 宮本 知子
- 【定員制 50名】 10:40-11:10 エンジョイエアロ 宮本 知子
- 【定員制 60名】 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子
- 【定員制 35名】 12:25-12:55 TOBIPPA 竹之下 礼子
- 【定員制 50名】 13:20-14:05 Group Fight 45 古宮 優至
- 【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子
- 【有料スクール】 15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子
  - 3/1、8、15、22(金)
- 17:00-18:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 5歳～小学生
- 18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 小学生～中学生
- 【定員制 10名】 19:40-20:00 VOLT BOX20 岡部 航大
- 【定員制 10名】 20:10-20:30 ビギナークラス(VOLT BOX start 20) 岡部 航大
- 【定員制 35名】 20:50-21:20 VOLT JUMP 30 岡部航大
- 【定員制 40名】 21:40-22:25 3/1･15･29 Group Groove 45 3/8･22Group Blast 45 岡部 航大

ホットスタジオ
- リセルフ会員 女性限定スタジオ
- 12:00-12:30 ホットヨーガ&ギター30 宮本 知子
- 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami
- 14:35-15:20 ホットヨーガ ベーシック45 Nami
- 20:30-21:15 ホットヨーガ リセット骨盤45 keiko

こちらのクラスは入会日・メガロス運動歴が**1年未満の方**限定のクラスになります

【参加対象】
入会日から1年未満の方
例：2024年1月1日入会の場合
⇒2024年12月1日開始のレッスン分まで参加可能です。

アリーナ
- 9:30-11:00 アリーナ開放 卓球
- 11:00-12:15 アリーナ開放 バドミントン
- 15:00-15:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少～年長
- 16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生
- 17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生
- 18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生
- 19:00-20:30 体育 育成 (キッズスクール) 年長～中学生

マシンジム･プール利用時間は22:50まで
施設閉館時間23:00
（24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます）

土曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 9:40-10:40 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳～1年生
- 【定員制 40名】 10:55-11:25 ボディデザインピラティス 白山 真由美
- 【定員制 40名】 11:45-12:15 ペルヴィックストレッチ 小松 明日美
- 【定員制 26名】 12:30-12:45 【VR】Group Blast
- 【定員制 26名】 13:00-13:15 【VR】Group Fight
- 【映像 26名】 13:30-13:45 【VR】Group Groove
- 【映像 26名】 14:00-14:15 【VR】Group Centergy
- 【定員制 24名】 14:40-15:10 バーニングエアロ 石河 知可子
- 【定員制 26名】 15:25-15:55 バーニングステップ 石河 知可子
- 【定員制 26名】 16:25-17:10 【VR】Group Fight 45
- 【定員制 26名】 17:30-18:15 【VR】Group Power 45

スタジオB
- 【定員制 60名】 10:05-10:35 ZUMBA®(30分クラス) 木村 真由美
- 【定員制 44名】 10:55-11:25 やさしいバレエ KAKO
- 【定員制 44名】 11:45-12:15 バレエ KAKO
- 【定員制 60名】 12:40-13:25 Group Centergy 45 小松 明日美
- 【定員制 10名】 13:55-14:15 ビギナークラス VOLTBOX start 20 駒形 澄枝
- 【定員制 10名】 14:25-14:45 VOLTBOX 20 駒形 澄枝
- 【女性限定】【定員制 9名】 14:55-15:15 infinity kick20 駒形 澄枝
- 【定員制 35名】 15:45-16:00 ビギナークラス（TOBIPPA 15） 玉木 陽
- 【定員制 50名】 16:25-17:10 Group Groove 45 玉木 陽
- 【定員制 50名】 17:30-18:15 Group Fight 45 玉木 陽

こちらのクラスは入会日・メガロス運動歴が**1年未満の方**限定のクラスになります

【参加対象】
入会日から1年未満の方
例：2024年1月1日入会の場合
⇒2024年12月1日開始のレッスン分まで参加可能です。

こちらのクラスは入会日・メガロス運動歴が**1年未満の方**限定のクラスになります

【参加対象】
入会日から1年未満の方
例：2024年1月1日入会の場合
⇒2024年12月1日開始のレッスン分まで参加可能です。

ホットスタジオ
- リセルフ会員 女性限定スタジオ
- 10:45-11:30 ホットスタイル ピラティス45 大山 幸子
- 16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え･むくみ45 房枝
- 18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝

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) キャスト 3歳～1年生
- 14:00-14:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少～年長
- 15:00-15:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生
- 16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生
- 17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生
- 18:00-18:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長～中学生

マシンジム･プール利用時間は20:50まで
施設閉館時間21:00
（24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます）

■ 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、担当インストラクター変更、レッスンの変更があるクラスです。

■緑色のプログラム■
【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：2024年1月1日入会の場合
⇒2024年12月1日開始のレッスン分まで参加可能です。

日曜日

営業開始 9:30

スタジオA
- 【定員制 40名】 10:00-10:30 フラダンス ふじた サラ
- 【定員制 26名】 10:45-11:15 エンジョイステップ 前田 ゆきえ
- 【有料スクール】 11:30-12:15 ステップスクール45 前田 ゆきえ
  - 3/3、10、17、24(日)
- 【定員制 26名】 12:30-13:00 ビギナークラス（Group Fight 30） 古宮 優至
- 【定員制 26名】 13:15-13:45 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ DAISUKE
- 【有料スクール】 14:00-14:45 フリースタイルスクール DAISUKE
  - 開催なし
- 【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 26名】 16:05-16:35 アドバンスエアロ 西村 知里

スタジオB
- 【定員制 60名】 10:00-10:30 ヒーリングアロマヨーガ 岸川 ゆき
- 【定員制 60名】 10:45-11:15 ヒーリングアロマヨーガ 岸川 ゆき
- 12:15-13:15 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳～1年生
- 13:25-14:25 ミライク (キッズスクール) キャスト 3歳～1年生
- 14:35-15:35 ミライク (キッズスクール) キャスト 年長～3年生
- 【定員制 35名】 15:55-16:25 TOBIPPA 山口 舞
- 【定員制 50名】 16:50-17:35 Group Power 45 古宮 優至
- 【週替わりレッスン】【定員制 50名】 18:00-18:45 3/3･17･31 Group Fight 45 3/10 Group Groove 45 古宮 優至 ※2/26更新

こちらのクラスは入会日・メガロス運動歴が**1年未満の方**限定のクラスになります

【参加対象】
入会日から1年未満の方
例：2024年1月1日入会の場合
⇒2024年12月1日開始のレッスン分まで参加可能です。

ホットスタジオ
- リセルフ会員 女性限定スタジオ
- 11:00-11:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美
- 14:00-14:30 ホットヨーガ アドバンス30 吉見 涼子
- 15:30-16:15 ホットヨーガ ベーシック45 吉見 涼子
- 17:00-17:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 吉見 涼子

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 ミライクラン (キッズスクール) キャスト

マシンジム･プール利用時間は19:50まで
施設閉館時間20:00
（24時間会員様含め20:00完全チェックアウト）

■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/U38会員/U32会員/U25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。

■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。

■ホットヨーガについて
・換気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

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。