

2024/4 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	マルチルーム	ホットスタジオ	アリーナ	スタジオA	スタジオB	マルチルーム	ホットスタジオ	アリーナ	スタジオA	スタジオB	マルチルーム	ホットスタジオ	アリーナ
9:30	営業開始 9:30														
10:00	【時間変更】(定員制 40名) 9:50-10:35 トライアングルヨーガ 山田 多佳子	【時間変更】(定員制 60名) 9:55-10:40 ZUMBA® GOLD (45分クラス) 宮澤 好幸	09:40-09:45 予約確保 【予約なし】	リベルタ会員 女性限定スタジオ	9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	【時間変更】(定員制 26名) 10:00-10:45 エンジョイエアロ 尾崎 美智子	【定員制 60名】 10:00-10:45 トライアングルヨーガ 熊谷 ゆかり	09:45-09:50 予約確保 【予約なし】	リベルタ会員 女性限定スタジオ		【定員制 40名】 9:55-10:25 太極拳 河原 佳久	【定員制 60名】 9:55-10:40 ウォーカスム 玉澤 明人	10:30-10:40 ウェープリングストレーチ		
10:30								10:30-10:40 ウェープリングストレーチ							
11:00	【時間変更】(定員制 40名) 10:55-11:25 トライアングルヨーガ 山田 多佳子	【レッスン変更】(定員制 50名) 10:55-11:40 Group Power 45 駒形 遊枝		11:00-11:45 ホトヨーガ ベーシック45 熊谷 ゆかり	11:00-12:15 アリーナ開放 バドミントン	【時間変更】(定員制 40名) 11:00-11:45 Group Centergy 45 竹之下 礼子	【時間変更】(定員制 60名) 11:00-11:45 健美操 志田 香織	【時間変更】(定員制 40名) 11:00-11:45 Group Fight 30 竹之下 礼子	11:00-12:00 REBORNS FIT スクール		【時間変更】(定員制 60名) 11:00-11:45 フラダンス 野藤 茜美	【時間変更】(定員制 60名) 11:00-11:45 ホトヨーガリセット 得巻45 吉田 静枝			
11:30															
12:00	【時間変更】(定員制 40名) 11:50-12:35 太極拳 河原 佳久	【レッスン変更】(定員制 40名) 12:00-12:45 Group Blast 45 駒形 遊枝				【時間変更】(定員制 40名) 12:10-12:55 ホリディインビディアス 大山 幸子	【定員制 50名】 12:00-12:30 Group Fight 30 竹之下 礼子				【時間変更】(定員制 26名) 11:25-12:10 フラメンコ 石田 アリサ	【時間変更】(定員制 60名) 12:00-12:45 ZUMBA® (45分クラス) 小林 恵紀恵			
12:30															
13:00	【レッスン変更】(定員制 26名) 13:00-13:30 [VR] Group Fight 30	【時間変更】(定員制 27名) 13:00-13:30 ボーリングディスコニング30 駒形 遊枝				【時間変更】(定員制 27名) 13:10-13:55 美背柱ヨーガ 大山 幸子	【時間変更】(定員制 60名) 12:45-13:30 ZUMBA® (45分クラス) 八重樫 紗弓	【予約なし】 13:15-13:25 ウェープリングストレーチ			【時間変更】(定員制 50名) 13:00-13:45 パーニングアプロ 小林 恵紀恵	【時間変更】(定員制 60名) 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ SAKURA			
13:30															
14:00		【定員制 60名】 13:45-14:30 ホリディインビディアス 黒川 清美	13:45-13:55 ウェープリングストレーチ			【時間変更】(定員制 40名) 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 泉生	【時間変更】(定員制 40名) 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 泉生				【時間変更】(定員制 60名) 14:00-14:45 パトロールランセッション 中村 まさみ				
14:30															
15:00		【定員制 44名】 14:55-15:25 やまいれい工 高井 景介				【時間変更】(定員制 40名) 14:10-14:55 トライアングルヨーガ 渡辺 真実	【予約なし】 15:15-15:45 [VR] Group Groove 30				【時間変更】(定員制 60名) 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	【時間変更】(定員制 60名) 15:00-15:45 トライアングルヨーガ 中村 まさみ			
15:30	15:00-16:00 ミライク (キッズスクール) キヤスト 3歳~1年生					【時間変更】(定員制 44名) 15:25-16:35 新体操スクール 60 (キッズスクール) 年中~小2									15:00-15:50 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年少~年長
16:00		15:45-16:30 ハレ工 高井 景介													
16:30		【時間変更】(有料スクール)													
17:00															
17:30	17:00-18:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 5歳~小学生	16:40-17:40 ハレ工 スクール 高井 景介				16:00-16:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	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				16:00-16:55 ミライク (キッズスクール) キヤスト 3歳~1年生	17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~3年生	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) キヤスト 年長~3年生	17:00-17:55 キッズ体育 60 (キッズスクール) 年長~中学生	
18:00		4/2, 9, 16, 23, 30(火)													
18:30	18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 小学生~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	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				18:00-19:00 キッズ空手 60 (キッズスクール) 小学生~中学生				
19:00															
19:30	【時間変更】(休 26名) 19:30-19:45 [VR] Group Centergy 15	【新設クラス】(定員制 10名) 19:30-19:50 VOLT BOX20 樋口 直哉	【予約なし】 19:45-19:55 ストレッチポール			18:00-18:30 ホトヨーガ ベーシック30 TOMO	18:00-19:40 チアダンス スクール60 (キッズスクール) コーシ認定				【休 26名】 19:30-19:45 [VR] Group Fight 15	【定員制 44名】 19:20-19:50 ハレ工パーレックス~ 高井 景介	【予約なし】 18:45-18:55 ストレッチポール	18:30-19:15 ホトヨーガリセット 冷入 吹舟45 原枝	19:10-20:10 キッズ空手 60 (キッズスクール)
20:00	【休 26名】 20:05-20:20 [VR] Group Power 15	【新設クラス】(定員制 10名) 20:05-20:25 ビーチクラス[VOLIT BOX start 20] 樋口 直哉	【予約なし】 20:45-20:55 ウェープリングストレーチ	20:00-20:25 本館のクラスは入会日・ メガロス運動部が 1年未満の方限定の クラスになります		19:00-19:45 ホトヨーガ ウェープリング45 TOMO	【レッスン変更】(定員制 60名) 20:05-20:35 Group Centergy 30 新 舞世	【時間変更】(定員制 26名) 20:30-21:00 エンジョイステップ 工藤 直世			【定員制 26名】 20:10-20:40 Group Fight 30 阿久津 暉	【時間変更】(定員制 44名) 20:05-20:35 ハレ工 高井 景介	【予約なし】 19:45-19:55 ウェープリングストレーチ		
20:30	【定員制 40名】 20:40-21:10 トライアングルヨーガ 未来	【担当者変更】(定員制 35名) 20:50-21:20 TOBIPPA 30 樋口 直哉		【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。		【時間変更】(定員制 26名) 21:15-22:00 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 直世	【定員制 50名】 20:50-21:20 Group Power 30 矢崎 智之	【予約なし】 20:45-20:55 ストレッチポール			【休 26名】 20:55-21:25 [VR] Group Centergy 30	【定員制 35名】 21:00-21:30 TOBIPPA 30 阿久津 暉	20:15-21:00 ホトヨーガ ベーシック45 原枝		
21:00															
21:30	【休 26名】 21:25-21:55 [VR] Group Blast 30	【レッスン変更】(定員制 50名) 21:40-22:25 Group Groove 45 樋口 直哉													21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレー
22:00															
22:30															
22:50															
23:00															

4/3, 10, 17, 24(水)

Main schedule table with columns for Day (金曜日, 土曜日, 日曜日) and Studio (スタジオA, B, マルチルーム, ホットスタジオ, アリーナ). Includes program details, instructor names, and participant age groups.

■ スタジオレッスンについて
■ ピンク色のプログラム
■ 黄色色のプログラム
■ 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
メガロス運動部が1年未満の方限定のクラスになります
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。