MEGALOS

2025/3メガロス調布

【確定版】 2024年2月27日（木）更新

店舗情報	
■通常営業時間	9:00-23:00
	9:00-21:00
	9:00-20:00
■休館日	金曜日

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

スタジオA
- ■定員制43名 9:50-10:20 フラダンス 西山佳代
- 有料■定員制12名 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール
- 【無料登録制】 12:30-13:00 サークル・ウォーキング 山﨑龍翼
- ■定員制43名 13:15-13:45 ダンベル体操30 山﨑龍翼
- ■映像32名 14:05-14:35 【映像】 Group Fight30
- ■映像32名 14:45-15:30 【映像】 Group Centergy45
- 有料■定員制12名 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ
- ■映像32名 18:45-19:15 【映像】 Group Fight30
- 【無料登録制】 19:30-20:00 サークル・ボディメイク 清水大樹
- ■定員制43名 20:25-20:55 ピラティス30 姫野真里
- ■定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里

営業開始 9：00

スタジオB
- ■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也
- ■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也
- ■定員制58名 11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘
- ■定員制58名 11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘
- ■定員制58名 12:40-13:10 ６６６エアロ 金子知弘
- ■定員制58名 13:25-13:55 ボディ・フロー 木澤豊
- ■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊
- 有料 14:50-15：50 【有料】ジャズダンス 木澤豊
- ■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里
- ■定員制58名 20:20-20:50 Group Fight30 清水大樹
- ■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 清水大樹

プール
- ■定員24名■ 10:00～10:25 ヨガの呼吸
- ■定員48名■ 10:25-10:55 アクアダンス 米田幹子
- 11:00-12:00 スイムスクール 中級・上級 【有料】
- 12:00-13:00 スイムスクール マスタークラス 【有料】
- 14:00-14:30 パーソナルレッスン【有料】
- 14:30-15:00 パーソナルレッスン【有料】
- キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
- ジュニア1 16:30－17:30
- ジュニア2 17:30－18:30
- 19:30-20:00 パーソナルレッスン【有料】
- 20:00-20:30 パーソナルレッスン【有料】
- ■定員20名■ 20:30-20:50 フィンスイム
- 21:00-21:45 スイムトレーニング45

営業開始 9：00

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）

火曜日

スタジオA
- ■定員制43名 9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香
- ■定員制43名 11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実
- ■定員制43名 12:30-13:00 Group Groove30 佐久間茜
- ■映像15名 13:15-13:45 【映像】 Group Power30
- ■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江
- 有料 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江
- 有料 3/4.18日 19:00-20:00 【有料】テン TOMOKO ※11.25【映像】 Group Groove30
- ■定員制43名 20:20-20:50 ZUMBA（30分クラス） TOMOKO
- ■映像32名 21:05-21:50 【映像】 Group Centergy45

営業開始 9：00

スタジオB
- ■定員制58名 10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI
- ■定員制40名 10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香
- ■定員制58名 11:40-12:10 ヴォーカリズム 松井千明
- ■定員制58名 12:25-13:10 健美操45 志田香織
- 女性限定■定員制58名 13:25-14:10 Infinity flow45 佐久間茜
- ■定員制58名 14:25-15:10 リトモス 岩田香織
- ■定員制58名 19:30-20:15 Group Fight45 木地谷大河
- ■定員制13名 20:45-21:15 VOLTBOX 木地谷大河

プール
- ■定員48名■ 10:25～10:55 アクアダンス 荒木 彩芳
- ■定員24名■ 11:00～11:20 スイムトレーニング入門
- ■定員各12名■ 11:25-11:55 スイムトレーニング30 初級・中級
- 12:00-13:00 REBORNS SWIM リボーンズスイム 【有料】
- 13:00-14:00 マスターズサークル 60 【有料】
- 14:30-15:00 パーソナルレッスン【有料】
- キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
- ジュニア1 16:30－17:30
- ジュニア2 17:30－18:30
- ジュニア3 18:30－19:30
- 19:30-20:00 パーソナルレッスン【有料】
- 20:00-21:00 スイムスクール 中級 【有料】
- 21:10-22:10 フィンスイム 【有料】

営業開始 9：00

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

スタジオA
- 【無料登録制】 10:30-11:00 サークル・健康 山﨑龍翼
- 有料■定員制12名 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール
- ■定員制43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美
- 有料 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美
- 有料 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹
- ■映像32名 19:30-20:00 【映像】 Group Power30
- ■定員制43名 20:20-21：00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎
- ■映像32名 21:15-22:00 【映像】 Group Groove45

営業開始 9：00

スタジオB
- ■定員制58名 9:35-10:05 ラテンエクスプレスコンサルサ® TOMOKO
- ■定員制58名 10:20-11:05 ZUMBA（45分クラス） TOMOKO
- ■定員制40名 11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山美由紀
- ■定員制58名 12:35-13:15 やさしいピラティス40 白山真由美
- ■定員制58名 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 渥美靖子
- ■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 渥美靖子
- ■定員制30名 19:30-20：00 TOBIPPA30 5.19: 清水大樹 12.26:桜井征峻
- ■定員制35名 20:15-21:00 Group Power45 土屋勇毅
- ■定員制58名 21:15-22:00 Group Fight45 土屋勇毅

プール
- 10:30-12:00 ベビースクール
- ■定員24名■ 12:05-12:25 平泳ぎ・バタフライ(入門)
- ■定員20名■ 12:30-12:50 フィンスイム
- ■定員24名■ 12:55-13:15 平泳ぎ・バタフライ(応用)
- 13:30-14:00 水中ボール 【有料】
- 14:00-14:30 パーソナルレッスン【有料】
- 14:30-15:00 パーソナルレッスン【有料】
- キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
- ジュニア1 16:30－17:30
- ジュニア2 17:30－18:30
- ジュニア3 18:30－19:30
- 20:30-21:30 マスターズサークル 60 【有料】

営業開始 9：00

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

スタジオA
- 有料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀
- ■定員制43名 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀
- ■定員制43名 11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅
- ■定員制43名 11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山真史
- 有料■定員制12名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール
- ■映像20名 14:10-14:40 【映像】 Group Blast30
- 有料 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井景介
- ■映像32名 19:15-19:45 【映像】 Group Centergy30
- 【無料登録制】 20:05-20:35 サークル・ボディメイク 清水大樹
- ■映像32名 20:50-21:35 【映像】 Group Fight45

営業開始 9：00

スタジオB
- ■定員制58名 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子
- ■定員制58名 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子
- ■定員制58名 11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり
- ■定員制58名 12:45-13:15 6.20：シェイプヨーガ 13.27：パワーヨーガ 熊谷ゆかり
- ■定員制58名 13:30-14:00 フラダンス 西山佳代
- ■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵
- ■定員制13名 19:15-19:45 VOLTBOX30 佐藤大将
- ■定員制58名 20:15-20:45 エンジョイエアロ30 笹木高志
- ■定員制58名 21:00-21:45 バーニングエアロ45 笹木高志

プール
- ■定員48名■ 10:25-10:55 アクアダンス 鈴木隼人
- ■定員各12名■ 11:00～11:45 スイムトレーニング45 中級・上級
- 12:00-13:00 スイムスクール 初級 中級 【有料】
- 13:00-14:00 スイムスクール 中級 上級 【有料】
- ■定員48名■ 14:05-14:35 アクアシェイプ 早川陽佑
- ■定員48名■ 14:45-15:15 アクアアドバンス 早川陽佑
- キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
- ジュニア1 16:30－17:30
- ジュニア2 17:30－18:30
- ジュニア3 18:30－19:30
- 20:00～20:30 Liquid YOGA Latin 石原康恵
- 21:00-21:45 スイムトレーニング45

営業開始 9：00

プール利用時間は 20：50 まで
（24時間会員様はマシンジムを7:00～終日ご利用いただけます）

□ 定員制のクラスについて
・全クラスWEB予約となります。
・10分前にスタジオにお集まりください。

□ スカッシュレッスンについて
・コート予約はスカッシュコート8前に２週間先までのご予約が可能です。（重複予約不可）

□ レッスンの変更について
・急な代行・代替またはイベント週開は、レッスンが変更になる場合がございます。

□ プールの定員制クラス （■定員○○名） ／ その他
・プールサイドにてレッスン開始30分前より受付を開始します。
・毎月 5日・15日・25日はフリー遅泳日となります。※有料レッスンのみ実施
・偶数月はクロール・平泳ぎ、奇数月は背泳ぎ・バタフライをおこなります。

営業開始 9：00

プール利用時間は 19：50 まで
（24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます）

WEB予約について

全クラス【WEB予約制】となっております。※映像レッスン・シュートプログラムは除く
- スタジオ予約システムご登録の上、事前の予約が可能となります。ご登録方法は、キャストへお尋ねください。
- WEB予約可能枠数会員種別によって異なります。
- WEB予約は、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします。
- WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
- 当日整理券配布はございません。
- スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
- スタジオへの入場はスタジオ開場後順次可能です。ご予約された位置でご参加ください。
- 急な休講・変更がある場合がございます。

映像レッスンについて
WEB予約は下要です。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。
整列開始はレッスン開始20分前、入場は10分前からとなります。