



POWER fight BLAST CENTERGY groove

ZUMBA FITNESS Theater

店舗情報	
■ 通常営業時間	(月-木)9:00-23:00
	(土)9:00-21:00
	(日)9:00-20:00
■ 休館日	金曜日

	MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym , Aqua																										
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日											
	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program									
9:00	営業開始 9：00			営業開始 9：00			営業開始 9：00			営業開始 9：00			営業開始 9：00			営業開始 9：00			9:00								
9:30	【無料登録制】 9:40-10:10 サークル・ワークニング 谷口悦子	■定員制58名 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也		■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58名 10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		■映像32名 9:30-10:15 【映像】 Group Centery45	■定員制58名 9:35-10:05 ランエクスプレス・コンサルサ® TOMOKO		有料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀			9:00-10:00 メガロスミライク	9:00-10:00 メガロスミライク		■定員制43名 9:00-10:30 トナディショナルヨーガ 盛岡尚美	9:00-10:00 メガロスミライク		9:30								
10:00		■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也					【無料登録制】 10:30-11:00 サークル・健康 山川麻衣	■定員制58名 10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀			10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	■定員制58名 10:15-10:45 エアロマスター 小林重紀恵					10:00								
10:30	有料 ■定員制12名 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子	■定員制58名 11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘	10:45-10:55 【映像】踊楽編	■定員制43名 11:00-11:45 ビューティーワーク45 松本真実	■定員制40名 10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香	10:45-10:55 サムたんヨガ		■定員制12名 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣		■定員制43名 11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅			10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子		■定員制43名 10:45-11:15 やさしいピラティス 盛岡尚美	■定員制58名 10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子		10:30								
11:00	■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	■定員制58名 11:55-12:25 トナディショナルヨーガ 金子知弘		■定員制58名 11:40-12:10 ウォーカルリズム 松井千明	■定員制58名 12:30-13:00 【映像】 Group Groove30					■定員制43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美			12:05-12:30 やなやかハイレステストレッチ30 前田薫	■定員制58名 12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子		11:40-12:10 ランエクスプレス® 佐々木純子	11:45-12:45 メガロスミライク		11:30								
11:30		■定員制58名 12:40-13:10 ら☆くらプロ 金子知弘	ストレッチボール 12:45-12:55 踊楽编7ア			ストレッチボール 11:45-11:55 踊楽7ア				■定員制43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美			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 11:45-11:55 踊〜デコメ7ア		11:30											
12:00	■定員43名 12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	■定員制58名 13:25-13:55 ボディ・フロー 木澤豊	ストレッチボール 12:45-12:55 踊楽7ア	■映像32名 12:30-13:00 【映像】 Group Groove30	12:25-13:10 健美操45 志田香織	コンディショニングボール 12:45-12:55 踊〜踊7ア		■定員43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美		■定員制58名 12:30-13:10 やんぱラビティス40 白山直由美	ストレッチボール 12:45-12:55 踊楽7ア		有料 ■定員制12名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河	■定員制58名 12:45-13:15 5.19 : シャイヨーガ 島谷ゆかり	ウェーブリング 12:45-12:55 踊〜踊7ア	新設【無料登録制】 13:00-13:30 サークル 命数道 : ジョニグ 偶数週 : ボディメイク 桜井征雄	■定員制58名 12:45-13:30 リヒモス Sae	コンディショニングボール 13:15-13:25 踊楽7ア	12:30								
12:30	■映像20名 13:35-14:05 【映像】 Group Blast30	■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊		■映像15名 13:15-13:45 【映像】 Group Power30	■定員制40名 13:30-14:00 タンベル体操 谷口悦子			■定員制58名 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 渥美晴子		■定員制58名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大智			■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原恵恵	■定員制40名 13:45-													

2025年6月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日

2025年6月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日・日曜日

	月 曜 日					火 曜 日					水 曜 日					木 曜 日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]				
9:00																				
9:30																				
10:00																				
10:30																				
11:00																				
11:30																				
12:00																				
12:30																				
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
22:50																				
23:00																				

フリー泳域

毎月 5日・15日・25日

★下記のプログラムが休講となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
★休講プログラム・・・ 泳法シリーズ ・アクア系
※有料スクールは実施いたします

アクアプログラム参加方法

- ①キヤップ・ゴーグル・タオルをご持参の上、プールサイドまでお越しください
 - ②レッスン開始30分前から受付開始いたします
 - ③アクアプログラム受付台帳に、「フルネーム」「カタカナ」「ご本人さま」がご記入ください
 - ④指導インストラクターがレッスンのご案内をいたしますので、集合してください
- ※安全管理上、定員のあるクラスがございます。定員になり次第、受付が終了となります

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- ※別紙「アクアプログラムのご案内」をご覧ください。プログラム内容・対象などをご確認ください。
- ※スイムトレーニング（入門）と30分/45分レッスン併せてのご参加はご遠慮ください。
- ※レッスン開始後5分が過ぎるレッスンのへのご参加および、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キャストまでお申し出ください。（レッスン前に脈拍・血圧をご確認ください。）

スイムトレーニング(夜の時間帯 実施クラス)

夜クラスのみ「初級・中級・上級」すべてのレベルを実施いたします。
※各レベル1コース使用 定員各12名

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ

4・5月/8・9月/12・1月 偶数月：クロール 奇数月：背泳ぎ
6・7月/10・11月/2・3月 偶数月：平泳ぎ 奇数月：バタフライ
上記スケジュールでの実施となります。

有料プログラムの受付方法

※パーソナルレッスンは、プールカウンターにて事前予約制
（別料金）となります。おひとり様2種までの事前予約が可能です。予約されたレッスンが終了すると、次の予約が可能となります。翌月の事前予約は、前月の20日（20日が休日の場合は翌営業日）から事前予約が可能です。
レッスン直前までに欠席の連絡をいただければ、振替レッスンが可能です。
※水中ボールウォーキング・イベントレッスンは、2階メインフロアにてお申込みください。
※スイムスクール・マスターズサークルは、事前登録制（別料金）となります。
2階メインフロアにてお申込みください。

施設利用時の注意事項・ご案内

- ※身体を拭く際のタオル・水分補給の飲料水をご用意ください。
- ※プールエリア内の電子機器の持ち込み・ご使用はお止めください。
- ※プールエリアをご利用の前に、頭の上からシャワーを浴びましょう。
- ※プール水内は装飾品および、眼鏡などは外してからご利用ください。
- ※ご案内しておりますレッスン内容・コース等・指導担当は、変更する場合がございます。
- スイムスクールは、最大2コース使用します。予めご了承ください。
- ※レッスン開始5分前から準備をおこないます。予めご了承ください。

☆水中運動サークル☆
活動日：6/5(木)・6/19(木)
GWの為、2週目・3週目の実施となります。
サークル登録料 ¥0
ご参加にはメガロスアプリからのご予約が必須となります。
一緒に身体を楽しく動かしましょう！

☆マスターズサークル60☆
大会に向けた練習を中心に
行う60分間のレッスン
対象：4泳法泳げる方または
100m以上泳げる方
月会費：1,815円（税込）