



【暫定版】4月28日更新

2025/6メガロス調布



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・ウォーキング 谷口悦子			■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也			■映像32名 9:30-10:15 【映像】 Group Centergy45			■定員制58名 9:35-10:05 ラテンエクササイズコンサルサ® 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			9:30									
10:00																						■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	■定員制58名 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	■定員制58名 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	■定員制43名 10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薫	■定員制58名 10:15-10:45 エアロマスター 小林聖紀恵	■定員制43名 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛岡尚美	■定員制58名 10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	10:00	
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 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也			■定員制43名 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			■定員制58名 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子			10:45-10:55 胸〜デコルテ			10:45-10:55 胸〜デコルテ			10:30									
11:00																						■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	■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 11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり	■定員制30名 12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ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	■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	11:00	
11:30	■定員40名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子			■定員制58名 11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘			■映像32名 12:30-13:00 【映像】 Group Groove30			■定員制58名 12:30-13:10 健美操45 志田香織			■定員制58名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美			■定員制58名 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子			■定員制58名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江			■定員制40名 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美			■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 滝美晴子			■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク			11:30
12:00																															■定員制58名 12:40-13:10 60分エアロ 金子知弘
12:30	■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 木澤豊			■映像15名 13:15-13:45 【映像】 Group Power30			■定員制58名 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子			■定員制58名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江			■定員制58名 14:25-15:10 リトモス 岩田香織			■定員制40名 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美			■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 滝美晴子			■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク			12:30			
13:00																												■定員制58名 13:45-14:00 サーキットトレーニング	■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名 14:25-15:10 リトモス 岩田香織
13:30	■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			■定員制58名 14:25-15:10 リトモス 岩田香織			■定員制58名 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク			■定員制40名 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美			■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 滝美晴子			■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク			13:30						
14:00																									■定員制58名 14:45-14:55 膝〜膝上	■定員制58名 15:15-16:00 7.21/Group Groove45 14.28/Infinity flow45 佐久間茜	■定員制43名 14:30-15:00 サークル・ボディメイク 山川麻衣	■定員制30名 15:25-15:45 VOLTBOX20 桜井征媛	■定員制35名 16:05-16:35 【映像】 Group Power45 桜井征媛	■定員制58名 17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河	■映像32名 18:30-19:15 【映像】 Group Fight45
14:30	■映像32名 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30			■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里			■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣			■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA30 桜井征媛			■定員制13名 19:15-19:45 VOLTBOX30 佐藤大樹			■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			■定員制58名 17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河			14:30									
15:00																						■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香
15:30	有料 ■定員制12名			■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香			■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香			■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣			■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA30 桜井征媛			■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			■定員制58名 17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河			15:30									
16:00																						■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香
16:30	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ			16:30-17:30 キッズエアダンス			16:30-17:30 キッズストリートダンス			16:30-17:30 キッズストリートダンス			16:30-17:30 メガロスミライク			16:30-17:30 メガロスミライク			16:30-17:30 メガロスミライク			16:30									
17:00																						■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス
17:30	17:30-18:30 アプターズスクール			17:30-18:30 ジュニアエアダンス			17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			17:30									
18:00																						■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス
18:30	■映像32名 18:45-19:15 【映像】 Group Fight30			■定員制43名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里			■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣			■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA30 桜井征媛			■定員制13名 19:15-19:45 VOLTBOX30 佐藤大樹			■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			■定員制58名 17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河			18:30									
19:00																						■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香
19:30	【無料登録制】 19:30-20:00 サークル・ボディメイク 中澤穂乃香			■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里			■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣			■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA30 桜井征媛			■定員制13名 19:15-19:45 VOLTBOX30 佐藤大樹			■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			■定員制58名 17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河			19:30									
20:00																						■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香
20:30	■定員43名 20:25-20:55 ピラティス30 姫野真里			■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香			■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香			■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣			■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA30 桜井征媛			■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			■定員制58名 17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河			20:30									
21:00																						■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香
21:30	21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里			21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香			21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香			21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香			21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香			21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香			21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香			21:30									
22:00																						■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香
22:30	■映像32名 18:45-19:15 【映像】 Group Fight30			■定員制43名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里			■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣			■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA30 桜井征媛			■定員制13名 19:15-19:45 VOLTBOX30 佐藤大樹			■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス			■定員制58名 17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河			22:30									
23:00																						■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制43名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 笹木富志広	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香
23:00	マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)			マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)			マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:0																								

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																				
	歩っり歩行 ■定員24名■ 10:00～10:20																			
10:30																				
	アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 米田幹子					アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 荒木 彩芳					アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木隼人					アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木隼人				
11:00																				
	スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 中級：大塚 知美 上級：武藤 慎					スイムトレーニング/入門 11:00～11:20 スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55					スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名■ 11:00～11:45					スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名■ 11:00～11:45				
11:30																				
12:00																				
	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚 知美					平泳ぎ・バタフライ/入門 12:05～12:25 平泳ぎ・バタフライ/応用 12:30～12:50					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：清水 祐谷 中級：武藤 慎				
12:30																				
13:00																				
	フィンスイム ■定員20名■ 13:10～13:30					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷					水中ボールウォーキング 13:30～14:00					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：鈴木 新芳 上級：小塚 正明				
13:30																				
14:00																				
	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤 慎																			
14:30																				
	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎																			
15:00																				
	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始)				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
	※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
	パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤 慎					パーソナルレッスン 19:30～20:00 新井 聖					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷				
20:00																				
	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷					スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45				
20:30																				
21:00																				
	スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】					スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
22:50																				
23:00																				
	プールエリア 22:50 CLOSE																			

フリー泳泳日

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でき、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階メインフロント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階メインフロントにてお申込みください。

施設利用時の注意事項・ご案内

- ※身体を拭く為のタオル・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。
- ※プール水内には装飾品および、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）