



POWER fight BLAST CENTERGY groove

ZUMBA FITNESS

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

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】	■定員制58名					■映像32名	■定員制58名		有料			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	9:00-10:00 メガロスミライク		9:30
10:00	9:40-10:10 サークルウォーキング 谷口悦子	9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也		■定員制43名	■定員制58名		9:30-10:15 【映像】 Group Centergy45	9:35-10:05 ランエクスペンスコンサルザ® TOMOKO		■定員制43名	■定員制58名		有料	■定員制58名		10:00-10:30 トライフョナルヨーガ 盛岡尚美	■定員制58名		10:00
10:30	有料■定員制12名	■定員制58名		9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香	10:00-10:40 エンジョイエロ40 ARI		【無料登録制】	■定員制58名		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	SWEET-PEA	10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名		■定員制43名			10:30
11:00	10:35-11:35 REBORN SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子	10:25-10:55 エンジョイエロ 工藤哲也	10:45-10:55 【映像】黒澤編	■定員制43名	■定員制40名	10:45-10:55 かんたんヨガ	10:30-11:00 サークル・健康 山川麻衣	■定員制12名		■定員制43名	■定員制58名		■定員制30名	■定員制58名		10:45-11:15 やさしいバレエ 盛岡尚美	10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子		11:00
11:30		■定員制58名		11:00-11:45 ビューティーワーク45 松本真実	10:55-11:25 エンジョイスタップ 松原由香		■定員制58名	■定員制40名		11:20-12:20 REBORN SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣	11:20-12:05 エンジョイスタップ 秋山美由紀	ウェープリング	■定員制30名	■定員制58名		■定員制43名			11:30
12:00	■定員32名	■定員制58名			11:40-12:10 ウォーク&ダンス 松井千明		■定員制58名	■定員制58名		11:50-12:30 エンジョイエロ40 小山貴史	11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり	コンディショニングボール	■定員制58名	■定員制58名		11:40-12:10 ラヂエクスプレス® 佐々木純子			12:00
12:30	12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘		■映像32名	■定員制58名			■定員制58名		■定員制43名	■定員制58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		11:45-12:45 メガロスミライク			12:30
13:00	■定員制43名	■定員制58名	ストレッチボール	12:30-13:00 【映像】 Group Groove30	12:25-13:10 健康操45 志田香織	コンディショニングボール	■定員制43名	■定員制43名		12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原紀美	12:30-13:10 やさしいバレエ740 白山由美	ストレッチボール	有料■定員制12名	■定員制58名	ウェープリング	12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	12:45-13:30 リトモス Sae	15 22 12:25-13:25 【有料】ラン 佐々木純子	13:00
13:30	■映像20名	■定員制58名	12:45-12:55 黒澤編クア	■映像15名	■定員制40名		13:15-13:45 【映像】 Group Power30	■定員制58名		13:25-14:25 【有料】シャズダンス 栗原紀美	13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 廣美晴子	12:45-12:55 黒澤編クア	■定員制58名	■定員制58名		※1.8.29【映像】 Group Groove45	12:45-13:45 メガロスミライク	ストレッチボール	13:30
14:00	13:35-14:05 【映像】 Group Blast30	13:25-13:55 ボディフロー 木澤豊	13:45-13:55 黒澤編クア	■定員制43名	■定員制40名		■定員制58名	■定員制58名		13:40-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	14:00-14:40 大人のパレエスクール 伊藤サキ	13:45-13:55 黒澤編クア	■映像15名	■定員制40名		■定員制43名	13:45-14:15 テーマパークダンス わかば		14:00
14:30	■映像32名	■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			■定員制58名		14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将	14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	14:15-14:25 黒澤編クア	14:30-14:40 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制58名		14:30-14:45 ミライクRUN		ウェープリング	14:30
15:00	■映像32名	14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎	14:45-14:55 黒澤編クア	14:40-15:40 【有料】ジャズダンス 木澤豊 ※発表会の内容となります。			14:40-16:10 太極拳スクール 松島寿樹			14:55-16:10 【有料】バレエ 高井景介	15:30-16:30 メガロスミライク	14:45-14:55 黒澤編クア	■定員制43名	■定員制58名		14:30-16:00 【発表会】 テーマパークダンススクール わかば	■定員制13名		15:00
15:30	有料■定員制12名				15:30-16:30 アフタースクール								■定員制43名	15:15-16:00 7.21/Group Groove45 14.28/Infinity flow45 佐久間茜		15:25-15:45 VOLTB0X20 桜井征雄	■定員制35名		15:30
16:00	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ												■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ		16:15-16:45 【映像】 Group Centergy30	16:05-16:50 Group Power45 桜井征雄		16:00
16:30		16:30-17:30 キッズチアダンス		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 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 キッズバレエ	16:30-17:30 メガロスミライク		17:00-17:30 【有料】バレエ 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスミライク		17:00-17:30 【映像】 Group Groove30	17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河	■定員制58名	16:30
17:00													17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ			17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河			17:00
17:30	有料												有料			17:45-18:30 【映像】 Group Blast45			17:30
18:00	17:40-19:10	17:30-18:30 ジュニアチアダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 アフタースクール					18:25-19:55 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク		17:45-18:30 【映像】 Group Blast45			18:00
18:30	【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ									■定員制43名	■定員制13名		19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制13名		18:45-19:15 【映像】 Group Fight30	■映像32名		18:30
19:00				10.24日 19:00-20:00 【有料】ラン TOMOKO			■定員制30名	■定員制30名		19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制13名		19:15-19:45 VOLTB0X30 佐藤大将	■定員制13名					19:00
19:30	【無料登録制】	■定員制30名		※3.17【映像】 Group Groove30	■定員制40名	ストレッチボール	19:30-20:00 【映像】 Group Power30	■定員制30名	コンディショニングボール	19:30-20:00 TOBIPPA30 桜井征雄	■定員制35名	19:45-19:55 黒澤編クア	■定員制43名	■定員制58名					19:30
20:00	■定員制43名	■定員制58名		■定員制43名	■定員制30名		■定員制43名	■定員制35名		20:05-20:35 サークル・ボディメイク 桜井征雄	■定員制58名		20:15-20:45 エンジョイエロ30 笹木富志広	■定員制58名	ウェープリング				20:00
20:30	20:25-20:55 ピラティス30 姫野真里	20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	ストレッチボール	■定員制58名	20:20-20:50 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:45-20:55 黒澤編クア	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	■定員制58名		20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	■定員制58名		20:50-21:35 【映像】 Group Fight45	■定員制58名					20:30
21:00	■定員制43名	■定員制40名		■映像32名			■定員制43名	■定員制35名		■映像32名	■定員制58名		21:05-21:50 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名					21:00
21:30	21:10-21:40 エンジョイエロ30 姫野真里	21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香								21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	21:15-22:00 Group Fight45 土屋勇毅								21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00	マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設開館時間 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 施設開館時間 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 施設開館時間 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 施設開館時間 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 施設開館時間 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 施設開館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)			23:00
実施場所：2階マシジム内サーキットエリア 参加受付：レッスン開始5分前より ※サーキットトレーニングは、予約制です。お申し込みください。<																			

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。
- ※ご案内しておりませんレッスン内容・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）