



GROUP POWER M GROUP fight M GROUP BLAST M GROUP CENTERGY M GROUP groove

ZUMBA® FITNESS RM 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

[illegible]

2025年7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7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                                                                               |   |   |   |   |       | 土 曜 日                                                                               |   |   |   |   | 日 曜 日                                                                                          |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-----------------------------------|--|--|--|--|-------|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--------------------------|--|--|--|--|
|                                                                                                                                 | 1                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 |       | 1                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                                                                                              | 2 | 3 | 4 | 5 |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 9:00                                                                                                                            | 【9:00 OPEN】                                                                         |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                                                         |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                                                         |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                                                         |   |   |   |   | 9:00  | 【9:00 OPEN】                                                                         |   |   |   |   | 【9:00 OPEN】                                                                                    |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 9:30                                                                                                                            |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 9:30  | キッズスクール<br>8:00～10:00<br>※最大3コース使用※                                                 |   |   |   |   | キッズスクール<br>8:00～10:00<br>※最大3コース使用※                                                            |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 10:00                                                                                                                           | ゆっくり歩行 ■定員24名 ■<br>10:00～10:20                                                      |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 水中運動サークル 無料(登録制)<br>10:00～10:20<br>【実施日】毎月 1週目・3週目                                  |   |   |   |   | 10:00 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 10:30                                                                                                                           | アクアダンス ■定員40名 ■<br>10:25～10:55 米田幹子                                                 |   |   |   |   | アクアダンス ■定員40名 ■<br>10:25～10:55 荒木 彩芳                                                |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | アクアダンス ■定員40名 ■<br>10:25～10:55 鈴木隼人                                                 |   |   |   |   | 10:30 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 11:00                                                                                                                           | スイムスクール<br>中級・上級<br>11:00～12:00<br>中級：大塚 知美 上級：武藤 慎                                 |   |   |   |   | スイムトレーニング/入門<br>11:00～11:20                                                         |   |   |   |   | ベビースクール<br>10:30～12:00<br>※最大3コース使用※                                                |   |   |   |   | スイムトレーニング45<br>中級・上級 ■定員各12名 ■<br>11:00～11:45                                       |   |   |   |   | 11:00 | アクアアドバンス ■定員40名 ■<br>11:00～11:30 小川万里                                               |   |   |   |   | ベビースクール<br>10:30～12:00<br>※最大3コース使用※                                                           |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 11:30                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   | スイムトレーニング30<br>初級・中級 ■定員各12名 ■<br>11:25～11:55                                       |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 11:30 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 12:00                                                                                                                           | スイムスクール<br>マスタースクラス<br>12:00～13:00                                                  |   |   |   |   | リボーンズスイム<br>12:00～13:00<br>【有料登録制】<br>大塚 知美                                         |   |   |   |   | 平泳ぎ・バタフライ/入門<br>12:05～12:25                                                         |   |   |   |   | スイムスクール<br>初級・中級<br>12:00～13:00<br>初級：清水 祐谷 中級：武藤 慎                                 |   |   |   |   | 12:00 | スイムスクール<br>上級<br>12:00～13:00<br>武藤 慎                                                |   |   |   |   | フィンスイム ■定員20名 ■<br>12:00～12:20                                                                 |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 12:30                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 平泳ぎ・バタフライ/応用<br>12:30～12:50                                                         |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 12:30 | パーソナル<br>レッスン<br>12:00～<br>12:30<br>小原 正和                                           |   |   |   |   | アクアダンス ■定員40名 ■<br>12:25～12:55 鈴木隼人                                                            |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 13:00                                                                                                                           | フィンスイム ■定員20名 ■<br>13:10～13:30                                                      |   |   |   |   | マスタースサークル<br>13:00～14:00<br>【有料登録制】<br>清水 祐谷                                        |   |   |   |   | 12:45～13:15                                                                         |   |   |   |   | スイムスクール<br>中級・上級<br>13:00～14:00<br>中級：荒木 彩芳 上級：小原 正和                                |   |   |   |   | 13:00 | スイムスクール<br>初級・中級<br>13:00～14:00<br>初級：新井 聖 中級：大塚 知美                                 |   |   |   |   | キッズイベント<br>13:00～14:00<br>(不定期開催)                                                              |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 13:30                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 水中ボールウォーキング<br>13:30～14:00                                                          |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 13:30 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 14:00                                                                                                                           | パーソナルレッスン<br>14:00～14:30<br>武藤 慎                                                    |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>14:00～14:30<br>清水 祐谷                                                   |   |   |   |   | アクアシェイプ ■定員40名 ■<br>14:05～14:35 早川陽佑                                                |   |   |   |   | 14:00 |                                                                                     |   |   |   |   | スイムスクール<br>中上級<br>14:00～15:00<br>武藤 慎                                                          |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 14:30                                                                                                                           | パーソナルレッスン<br>14:30～15:00<br>武藤 慎                                                    |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>14:30～15:00<br>新井 聖                                                    |   |   |   |   | アクアアドバンス ■定員40名 ■<br>14:45～15:15 早川陽佑                                               |   |   |   |   | 14:30 | キッズスクール<br>14:20～19:30<br>(14:20より準備開始)<br><br>※最大4コース使用※<br>時間帯によりコース数は<br>変動いたします |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 15:00                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 15:00 |                                                                                     |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>15:00～15:30<br>武藤 慎                                                               |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 15:30                                                                                                                           | キッズスクール<br>15:20～18:30<br>(15:20より準備開始)<br><br>※最大4コース使用※<br>時間帯によりコース数は<br>変動いたします |   |   |   |   | キッズスクール<br>15:20～19:30<br>(15:20より準備開始)<br><br>※最大4コース使用※<br>時間帯によりコース数は<br>変動いたします |   |   |   |   | キッズスクール<br>15:20～19:30<br>(15:20より準備開始)<br><br>※最大4コース使用※<br>時間帯によりコース数は<br>変動いたします |   |   |   |   | キッズスクール<br>15:20～19:30<br>(15:20より準備開始)<br><br>※最大4コース使用※<br>時間帯によりコース数は<br>変動いたします |   |   |   |   | 15:30 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   | キッズイベント<br>15:30～16:30<br>(不定期開催) |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 16:00                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  | 16:00 |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 16:30                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  | 16:30 |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 17:00                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  | 17:00 |  |  |  |  |  | パーソナルレッスン<br>16:30～17:30 |  |  |  |  |
| 17:30                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 17:30 |                                                                                     |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>17:30～18:30                                                                       |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 18:00                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 18:00 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 18:30                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 18:30 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 19:00                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 19:00 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 19:30                                                                                                                           | パーソナルレッスン<br>19:30～20:00<br>武藤 慎                                                    |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>19:30～20:00<br>新井 聖                                                    |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 19:30 | スイムトレーニング45<br>■定員各12名 ■<br>19:30～20:15                                             |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 20:00                                                                                                                           | パーソナルレッスン<br>20:00～20:30<br>清水 祐谷                                                   |   |   |   |   | スイムスクール<br>中級<br>20:00～21:00<br>新井 聖                                                |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | Liquid YOGA Latin<br>20:00～20:30 石原康恵                                               |   |   |   |   | 20:00 |                                                                                     |   |   |   |   | プールエリア<br>19:50 CLOSE                                                                          |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 20:30                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 20:30 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 21:00                                                                                                                           | スイムトレーニング45<br>■定員各12名 ■<br>21:00～21:45                                             |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | マスタースサークル<br>20:30～21:30<br>【有料登録制】<br>清水 祐谷                                        |   |   |   |   | スイムトレーニング45<br>■定員各12名 ■<br>21:00～21:45                                             |   |   |   |   | 21:00 | プールエリア<br>20:50 CLOSE                                                               |   |   |   |   | ☆マスターズサークル60☆<br>大会に向けた練習を中心に<br>行う60分間のレッスン<br>対象：4泳法泳げる方または<br>100m以上泳げる方<br>月会費：1,815円 (税込) |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 21:30                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 21:30 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 22:00                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   | フィンスイム60<br>21:10～22:10<br>【有料】                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 22:00 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 22:30                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 22:30 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 22:50                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 22:50 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 23:00                                                                                                                           |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 23:00 |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| プールエリア 22:50 CLOSE                                                                                                              |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| ☆水中運動サークル☆<br>活動日：7/3(木)・7/17(木)<br>GWの為、2週目・3週目の実施となります。<br>サークル登録料 ¥0<br>ご参加にはメガロスアプリからの<br>ご予約が必須となります。<br>一緒に身体を楽しく動かしましょう！ |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                                |   |   |   |   |                                   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |

7/1(火)～ フリー遊泳時間帯の運用変更について

2025年7月1日(火)より、フリー遊泳時間帯のコース運用を一部変更させていただきます。  
詳細につきましては、プールサイドの掲示物をご確認ください。

フリー遊泳日

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キャップ・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』を『カタカナ』で『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分が過ぎてものレッスンへのご参加および、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枠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日が休館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・マスタースサークルは、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。  
※プールエリア内へ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は、頭の上からシャワーを浴びましょう。  
※プール水槽内は装飾品および、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・コース帯・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：7/3(木)・7/17(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！

☆マスタースサークル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）