



【暫定版】7/7更新

2025/8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		■定員制43名	■定員制58名		■映像32名	■定員制58名		有料	9:15-9:45 【発表会】スタジオレンタル枠		9:00-10:00 メガロスミライク	9:00-10:00 メガロスミライク		9:15-9:45 【発表会】スタジオレンタル枠	9:00-10:00 メガロスミライク		9:00	
10:00		9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也						9:30-10:15 【映像】 Group Centergy45		9:35-10:05 ラテンエクサプレンスコンサルサ® TOMOKO	■定員制43名								10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	■定員制58名
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 エンジョイエアロ40 ARI		【無料登録制】	■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		10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薫	10:15-10:45 エアロマスター 小林聖紀恵	■定員制43名	■定員制58名			10:30	
11:00	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子	10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也	10:45-10:55 【映像】競速編	■定員制43名	■定員制40名	10:45-10:55 かんたんヨーガ	10:30-11:00 サークル・健康 山川麻衣	10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		■定員制43名	■定員制58名		11:00-11:30 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子	11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林聖紀恵	10:45-11:15 やさしいピラティス 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 エンジョイステップ 松原由香		■定員制12名	■定員制40名		11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅	■定員制43名		11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり	11:45-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子	■定員制43名		11:30			
12:00	■定員32名	■定員制58名	11:45-11:55 胸〜デコルテ		■定員制58名	ストレッチボール	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣	11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山美由紀	11:45-11:55 胸〜デコルテ	■定員制43名	■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	■定員制58名	11:40-12:10 ラテンエクサプレンス® 佐々木純子		11:45-12:45 メガロスミライク	ストレッチボール	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					11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山貴史	■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	12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子	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	12:45-12:55 肩〜腰クア	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	■定員制43名	12:30-13:10 やさしいピラティス40 白山由美	12:45-12:55 肩〜腰クア	12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美	■定員制58名		12:45-13:30 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河	12:45-13:30 リトモス Sae	13:15-13:25 肩〜腰クア	12:45-13:45 メガロスミライク	13:00			
13:30	■映像20名	■定員制58名		13:15-13:45 【映像】 Group Power30	■定員制40名		有料	■定員制58名		女性限定■定員43名	■定員制58名		■映像32名	■定員制13名		■定員制43名	13:45-14:15 ミライクRUN	ウェープリング	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 足指の曲〜肩の曲までクア	■定員制43名	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江		13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美	13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子	13:45-13:55 足指の曲〜肩の曲までクア	14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大樹	■定員制58名		13:45-14:30 Group Groove45	13:55-14:25 VOLT BOX30 桜井征雄	14:15-14:25 胸〜デコルテ	14:30-16:00 【発表会】 テーマパークダンススクール わがば			14:00	
14:30	■映像32名	14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊		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 岩田由織	14:25-14:55 トラディショナルヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 肩〜腰クア	14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	■定員制58名		■定員制43名	14:40-15:00 【*】ボディVOLT BOX20 桜井征雄		14:30-16:00 【発表会】 テーマパークダンススクール わがば	15:15-15:45 サークル 奇数週/ランニング 偶数週/ボディメイク 向原大河	■定員制40名	14:30	
15:00	■映像32名	14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 肩〜腰クア	14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹	15:30-16:30 メガロスミライク	14:45-14:55 肩〜腰クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井景介			15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	15:25-16:10 Group Power45 桜井征雄	16:00					
15:30	有料■定員制12名	15:50-16:20 【発表会】ジャズダンス 木澤豊			15:30-16:00 【発表会】スタジオレンタル枠								■定員制27名			時間変更■映像32名	16:20-16:50 【映像】 Group Centergy30	16:05-16:50 Group Blast45 山川麻衣	16:00	
16:00													16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスミライク		17:05-17:35 【映像】 Group Groove30	17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河		16:30	
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		17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク		時間変更■映像15名			17:00	
17:00													有料			17:50-18:35 【映像】 Group Power45			17:30	
17:30	有料													18:45-20:15 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ		時間変更■映像32名	18:50-19:20 【映像】 Group Fight30		17:30	
18:00	17:40-19:10 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	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	17:45-18:15 【発表会】スタジオレンタル枠		17:30-18:30 ジュニアバレエ	17:45-18:15 【発表会】スタジオレンタル枠					17:50-18:35 【映像】 Group Power45			18:00	
18:30																時間変更■映像32名			18:30	
19:00										■定員制43名										19:00
19:30	【無料登録制】 19:30-20:00 サークル・ボディメイク 中澤純乃香	■定員制30名		5.26日 19:00-20:00 【有料】ラテン TOMOKO	■定員制58名/40名	ストレッチボール	■映像15名	19:30-20:00 【映像】 Group Power30	19:45-19:55 胸〜デコルテ	19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制13名								19:30	
20:00		■定員制43名		※19日【映像】 Group Groove30	20:40-21:00 B-T*ボディVOLT BOX20 佐藤大樹		■定員制43名	20:05-20:35 サークル・ウォーキング 桜井征雄	20:45-20:55 肩〜腰クア	【無料登録制】 20:05-20:35 サークル・ウォーキング 桜井征雄	■定員制58名								20:00	
20:30	■定員制43名	■定員制58名	20:45-20:55 胸〜デコルテ	20:20-20:50 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制13名	コンディショニングボール	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:15-21:00 Group Power45 土屋勇毅	20:45-20:55 かんたんヨーガ	20:50-21:35 【映像】 Group Fight45	■定員制58名		21:00-21:45 エンジョイエアロ30 笹木富志広	21:00-21:45 エンジョイエアロ45 笹木富志広	20:45-20:55 肩〜腰クア				20:30	
21:00	■定員制43名	■定員制40名		■映像32名	■定員制13名		■映像32名	■定員制58名		21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	■定員制58名								21:00	
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 中澤純乃香		21:05-21:50 Group Centergy45															21:30	
22:00					21:45-22:15 【発表会】スタジオレンタル枠					21:45-22:15 【発表会】スタジオレンタル枠									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 23:00 (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 23:00 (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)			23:00	
ビギナークラス：ご入会から12ヶ月以内の方限定のクラスとなります。																				
プール利用時間は 19:50 まで (24時間会員様はマシジムを7:00〜終日ご利用いただけます)																				
Quick Programについて																				
実施場所：2階マシジム内サートエリア 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以外⇒マットを「」に合わせで敷いて、使用ツールをご準備ください。 ●サーキットトレーニング⇒【要予約】台帳にお名前を記載頂き、好きな赤いマシンに座りお待ちください。 定員：5名（サーキットトレーニング11名）※先着順 備考：祝日の場合は休講となります。 ※開始5分前から終了5分後はサーキットエリアを レッスンにて使用させていただきますので、ご利用出来ませんので予めご了承ください。 ※開始時間に参加者（マットを敷いている方）がいない場合は休講となります。																				
ピギナークラスについて																				
ご参加いただけるスタジオレッスンです。 初心者の方でもお気軽に参加できるレッスンとなっております。 ※青い表示のレッスンはピギナークラスです。 ※赤い表示は変更になる場合もございます。 予めご了承ください。																				
映像レッスンについて																				
・映像レッスンはWEB予約は不要です。 ・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。 ・登陸開始はレッスン開始20分前、入場は10分前となります。																				