



【暫定版】8/31更新

2025/9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

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																	9:00	
9:30	【無料登録制】	■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			9:00-10:00 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		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		9:30-10:15 【映像】 Group Centergy45	9:35-10:05 ラテンエクササイズコンサルサ® TOMOKO		9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀						■定員制43名		10:00	
10:30	有料 ■定員制12名	■定員制58名		10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也	10:05-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		【無料登録制】	10:05-10:50 太極拳45 田中由紀		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	10:15-10:45 エアロマスター 小林聖紀恵		■定員制43名	10:15-10:45 エアロマスター 小林聖紀恵	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】魔法術	■定員制43名	10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香	10:45-10:55 かんたんヨガ	■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40名	11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅	■定員制43名	11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林聖紀恵	11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林聖紀恵		■定員制58名	10:45-11:15 やさしいピラティス 盛岡尚美	11:00	
11:30	■定員32名	■定員制58名	ウェープリング	11:10-11:40 シェイプヨガ 金子知弘	11:00-11:45 ビューティーワーク45 松本真実		■定員制43名	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣	■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43名	11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり	12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子	12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子		■定員制43名	11:40-12:10 ランニングスルス® 佐々木純子	11:30	
12:00	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	11:45-11:55 胸〜デコルテ	時間変更 ■映像32名	12:15-13:00 【映像】 Group Groove45		■定員制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 やさいビラディス40 白山貴由美	■定員制43名	12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河	12:45-13:30 リトモ Sae	12:45-13:30 リトモ Sae		■定員制30名	12:25-13:10 【映像】 Group Groove45	12:00	
12:30	■定員制43名	■定員制58名	ストレッチボール	12:40-13:10 5☆☆エアロ 金子知弘	12:25-13:10 健美操45 志田香織	12:45-12:55 胸〜デコルテ	■映像32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 澤美晴子	■定員制43名	13:30-14:00 フラダンス 西山佳代	13:45-14:30 【映像】 Group Blast45	13:55-14:25 VOLT BOX30 桜井征雄	13:45-13:55 胸〜デコルテ	■定員制43名	12:25-13:10 【映像】 Group Groove45	12:30	
13:00	12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	13:25-13:55 ボディフロー 木澤豊	12:45-12:55 腰痛ケア	■定員制58名	13:15-13:45 【映像】 Group Power30	12:45-12:55 胸〜デコルテ	13:15-13:45 【映像】 Group Power30	13:25-13:55 ダンス体験 谷口悦子	12:45-12:55 腰痛ケア	13:45-13:55 胸〜デコルテ	12:45-12:55 腰痛ケア	13:45-13:55 胸〜デコルテ	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	13:55-14:25 VOLT BOX30 桜井征雄	13:45-13:55 胸〜デコルテ	■定員制43名	12:45-13:45 メガロスミライク	13:00	
13:30	■映像20名	13:25-13:55 ボディフロー 木澤豊	13:40-13:55 胸〜デコルテ	■定員制43名	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	13:45-13:55 胸〜デコルテ	13:25-13:55 ダンス体験 谷口悦子	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	13:45-13:55 胸〜デコルテ	14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大希	13:45-13:55 胸〜デコルテ	14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大希	14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	14:40-15:00 VOLT BOX20 桜井征雄	13:45-13:55 胸〜デコルテ	■定員制43名	13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	13:30	
14:00	■映像32名	14:10-14:40 やさいビラディス 木澤豊	14:45-14:55 腰痛ケア	■定員制58名	14:25-15:10 リトモ 岩田香織	14:45-14:55 腰痛ケア	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	14:25-15:10 リトモ 岩田香織	14:45-14:55 腰痛ケア	14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 澤美晴子	14:45-14:55 腰痛ケア	14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 澤美晴子	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 腰痛ケア	■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	14:20-14:50 【映像】 Group Fight30	有料	コンディショニングボール	14:10-14:40 やさいビラディス 木澤豊	14:25-15:10 リトモ 岩田香織	14:45-14:55 腰痛ケア	14:20-14:50 やさいビラディス 木澤豊	14:25-15:10 リトモ 岩田香織	14:45-14:55 腰痛ケア	14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 澤美晴子	14:45-14:55 腰痛ケア	14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 澤美晴子	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 腰痛ケア	■定員制43名	13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	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 腰痛ケア	14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江	14:25-15:10 リトモ 岩田香織	14:45-14:55 腰痛ケア	14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江	14:25-15:10 リトモ 岩田香織	14:45-14:55 腰痛ケア	14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 澤美晴子	14:45-14:55 腰痛ケア	14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 澤美晴子	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 腰痛ケア	■定員制43名	13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	15:00	
15:30	15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 腰痛ケア	14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江	14:25-15:10 リトモ 岩田香織	14:45-14:55 腰痛ケア	14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江	14:25-15:10 リトモ 岩田香織	14:45-14:55 腰痛ケア	14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 澤美晴子	14:45-14:55 腰痛ケア	14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 澤美晴子	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 腰痛ケア	■定員制43名	13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	15:30	
16:00	有料 ■定員制12名			15:30-16:30 アフタースクール	15:30-16:30 アフタースクール		15:30-16:30 アフタースクール	15:30-16:30 アフタースクール		15:30-16:30 アフタースクール		15:30-16:30 アフタースクール	15:30-16:10 【有料】バレエ 高井景介	15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名	15:10-15:55 サークル 奇歌留/ウニツグ 高橋道子/高橋大樹	16:00	
16:30	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ			15:30-16:30 アフタースクール	15:30-16:30 アフタースクール		15:30-16:30 アフタースクール	15:30-16:30 アフタースクール		15:30-16:30 アフタースクール		15:30-16:30 アフタースクール	15:30-16:10 【有料】バレエ 高井景介	15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制40名	16:05-16:50 Group Blast45 山川麻衣	16:30	
17:00		16:30-17:30 キッズアダダンス		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 キッズストリートダンス	16:30-17:30 メガロスミライク		■定員制58名	16:15-17:00 【映像】 Group Groove45	17:00	
17:30				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 キッズストリートダンス	16:30-17:30 メガロスミライク		■定員制58名	17:05-17:50 Group Fight45 木地谷大河	17:30	
18:00	17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30 ジュニアアダダンス		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		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	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		■定員制43名	17:20-18:05 【映像】 Group Power45	18:00	
18:30	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。																	18:30	
19:00				■映像32名	19:00-19:30 【映像】 Group Groove30					■定員制43名			19:00-19:45 プリースタイル45 芝	■定員制13名					19:00
19:30	【無料登録制】	■定員制30名		19:45-20:15 2.16.30/3/Group Blast30 山川麻衣	19:00-19:30 【映像】 Group Groove30	19:45-19:55 胸〜デコルテ	19:30-20:00 【映像】 Group Power30	19:30-20:00 TOBIPPA30 桜井征雄	19:45-19:55 腰痛ケア	19:00-19:45 プリースタイル45 芝	19:15-19:45 VOLTBOX30 佐藤大希	19:45-19:55 胸〜デコルテ	19:00-19:45 プリースタイル45 芝	19:15-19:45 VOLTBOX30 佐藤大希	19:45-19:55 胸〜デコルテ	■定員制13名			19:30
20:00	19:30-20:00 サークル・ボディメイク 中澤穂乃香	19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里		20:20-20:50 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:45-20:15 2.16.30/3/Group Blast30 山川麻衣	19:45-19:55 胸〜デコルテ	19:30-20:00 【映像】 Group Power30	19:30-20:00 TOBIPPA30 桜井征雄	19:45-19:55 腰痛ケア	19:00-19:45 プリースタイル45 芝	19:15-19:45 VOLTBOX30 佐藤大希	19:45-19:55 胸〜デコルテ	19:00-19:45 プリースタイル45 芝	19:15-19:45 VOLTBOX30 佐藤大希	19:45-19:55 胸〜デコルテ	■定員制13名			20:00
20:30	■定員制43名	■定員制58名	ストレッチボール	20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	20:20-20:50 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:45-20:55 胸〜デコルテ	■定員制43名	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:45-20:55 腰痛ケア	20:05-20:35 サークル・ウォーキング 桜井征雄	■定員制43名	20:15-21:00 エンジョイエアロ30 佐藤大希	20:05-20:35 サークル・ウォーキング 桜井征雄	20:15-20:45 エンジョイエアロ30 佐藤大希	20:45-20:55 胸〜デコルテ	■定員制58名			20:30
21:00	■定員制43名	■定員制40名	20:45-20:55 胸〜デコルテ	■定員制40名	21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	20:45-20:55 腰痛ケア	■映像32名	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:45-20:55 腰痛ケア	20:05-20:35 サークル・ウォーキング 桜井征雄	■映像32名	20:15-21:00 エンジョイエアロ30 佐藤大希	20:05-20:35 サークル・ウォーキング 桜井征雄	20:15-20:45 エンジョイエアロ30 佐藤大希	20:45-20:55 胸〜デコルテ	■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		■映像32名	21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	■定員制58名	21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制58名			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 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様のみ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時間会員様のみ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時間会員様のみ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時間会員様のみ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時間会員様のみ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時間会員様のみ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22:00まで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シジムを「」に合わせて数えて、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、

好きな赤いマシジム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