

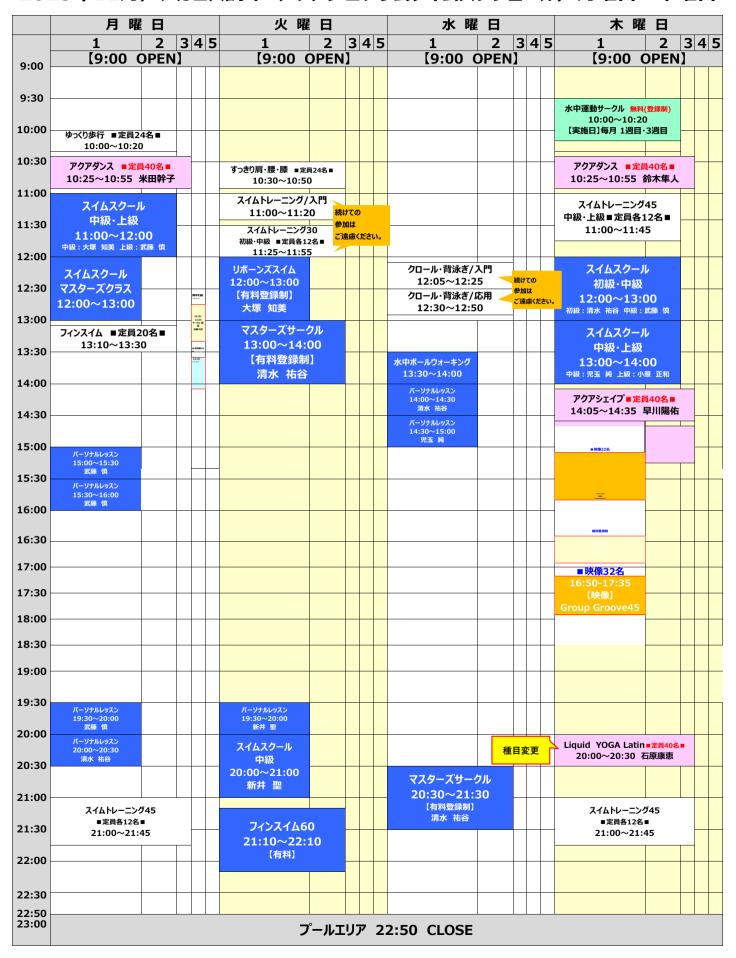
【暫定版】10/11更新

Finess
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

20) 25/11 >	メガロス調布									ZVMB	H RMA	#Theat	27.			■休館日	(日)9:00-20:00]
							MEGALO	OS CHOFU	l Time L	Line For S	tudio , G	ym , Aq	иа						
		月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		П
70	スタジオA	スタジオB 営業開始 9:00	Quick Program	スタジオA	スタジオB 営業開始 9:00	Quick Program	スタジオA	スタジオB 営業開始 9:00	Quick Program	スタジオA	スタジオB 営業開始 9:00	Quick Program	スタジオA	スタジオB 営業開始 9:00	Quick Program	スタジオA	スタジオB 営業開始 9:00	Quick Program	9
30					起集開始 9:00		■定員制32名	至果開始 9:00 ■定員制58名		有料 9:25-9:55	温素原始 9:00		9:00-10:00	9:00-10:00			9:00-10:00		1 "
9:	(無料登録制) 9:40-10:10 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		■定員制43名	■定員制58名		9:30-10:15 【映像】 GroupCentergy45	9:35-10:05 ラテンエクスプレスコンサルサ® TOMOKO		5.25-5.33 [有料]太極拳 田中由紀 ■定員制43名			メガロスミライク	メガロスミライク		■定員制43名	メガロスミライク		10
	日本 日	■定員制58名		9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由書	10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		担当省变更■定員制43名	■定員制58名		10:05-10:50 大綱聯45	■定員制58名 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス)		有料	■定員制58名 10:15-10:45 エアロマスター		10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛園尚美			10
10	0:35-11:35 REBORNS	10:25-10:55 エンジョイエアロ 工師哲也	10:45-10:55 (宋春)報道編	■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 ダンベル体操 堀内辰雄	10:20-11:05 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		田中由紀 ■定員制43名	小山江里子 ■定員制58名	10:45-10:55 07th/6-80153277	10:15-11:45 大人のパレエスタール	小林亜紀恵 ■定員制58名	ウエーブリング 10:45-10:55間-開ラア	■定員制43名 10:45-11:15 やさしいピラティス	10:40-11:25	ウェーブリング 10:45-10:55首・冊ラフ	
リボ・	SCHOOL ボーンズスクール 谷口悦子	■定員制58名 11:10-11:40 シェイプヨーガ		11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実	10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由書		■定員制12名	■定員制40名		11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅	11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子		前田薫	11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス)		盛園尚美	ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子		
	■定員32名	金子知弘 ■定員制58名	32/ディショニングボール 11:45-11:55 粉~デ3A7	松本真実	■定員制58名 11:40-12:10 ヴォーカリズム	ウェーブリング 11:45-11:55 暴竜ケア	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL	11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山美由紀	コンディショニングボール 11:45-11:55 前〜デコルテ	■定員制43名	■定員制58名	ストレッチボール 11:45-11:55 助〜デコルテ	■定員制30名	小林亜紀恵 ■定員制58名	ストレップボール 11:45-11:55 細胞ケア	■定員制43名 11:40-12:10 ラテンエクスプレス⊗		11:45-11:55 03ft/48-8013-277	1
12 8	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		無料登録制	松井干明 ■定員制58名		リポーンズスクール 山川麻衣	■定員制58名	_	11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山貴史	11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 酸谷ゆかり		12:00-12:30 しなやかパレエストレッチ30 卵田薫	12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵菓子	12:15-12:25 0201-06-00:23-07	佐々木梔子 有料	11:45-12:45 メガロスミライク		13
	■定員制43名	■定員制58名 12:40-13:10	ストレッチボール 12:45-12:55 服務ケア	12:25-12:55 サークル・健康 佐藤大将	12:25-13:10 健美操45 志田書福	ストレップボール 12:45-12:55 首・冊ケア	■定員制43名 12:45-13:15	12:30-13:10 やさし、ビラディス40 自山真由美	ウェーブリング 12:45-12:55 服用タア	有料■定員制12名	■定員制58名 12:45:13:15	コンディショニングボール 12:45-12:55 首・前ラフ	■定員制43名	■定員制58名		12.19日 12:25-13:10 【有料】ラテン	X/JUX:540		1
	2:50-13:20 フラダンス 西山佳代	6(6(17日 金子知弘 * 定員別58名		■定員制43名 13:15-13:45			ジャズダンスNEXT30 栗原妃美			12:45-13:45 REBORNS SCHOOL	6.20:51:73-ガ 13.27:パワー3-ガ 報益ゆかり		12:45-13:30 Group Fight45 土壓興毅	12:45-13:30 リトモス Sae	3ンディショニングボール 13:15-13:25 厚格ケア	佐々木純子 ※5.26日【映像】 Group Groove45	12:45-13:45	コンディショニングボール 13:15-13:25 駆動タア	1
	■映像20名 13:35-14:05 【映像】	13:25-13:55 ボディ・フロー 木澤豊	13/45-13/55 201:08-500-04-17	ダンベル体操 谷口悦子	■定員制13名 13:30-13:45 VOLT BOX15 使際大将 ■定員制13名	12/45-12/45 U36/1/86-860524-77	13:25-14:25	■定員制58名 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ	13145-13155 U200-9-500 20-27	リポーンズスクール 木地谷大河	■定員制58名 13:35-14:05 フラダンス	1245-1255 025x-0-8051327	■映像32名	■定員制35名		■定員制43名	メガロスミライク		1
	roup Blast30 ■映像32名	■定員制58名 14:10-14:40		■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】	13:55-14:10 VOLT BOX15 佐藤大将		【有料】ジャズダンス 栗原妃美	運美靖子 ■定員制58名		女性原定●定員43名 14:10-14:40	西山佳代 画山佳代		13:45-14:30 [映像] Group Centergy45	13:55-14:40 Group Power45	ストレップボール	13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	13:45-14:45	ストレッチボール	1
	14:20-14:50 【映像】 roup Fight30	やさしいジャズダンス 木澤豊 有料	ウェーブリング	増岡美奈江 有料	■定員制58名 14:30-15:15	コンティショニングボール	有料	14:20-15:00 E-12/7273-#40	ストレッチボーム	Infinity flow 佐藤大将	14:25-14:55 背骨コンディショニング	ストレッチボール	■定員制43名	土屋勇毅	14:15-14:25 N~F3NF	■映像32名	E5-f/PRUN	14:15-14:25 数~デ3版	1
	■映像32名	14:50-15:50 【有料】ジャズダンス	14:45-14:55 福祉97	14:40-15:40 【有料】太極拳	リトモス 岩田書編	14:45-14:55 暴進ケア	14:40-16:10	選美靖子	14:45-14:55 締務ケア	有料	石原康惠	14:45-14:55 暴傷ケア	14:50-15:20 やすらきヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制13名 15:05:15:25		14:45-15:30 【映像】	●定規制30名 15:05-15:20	1500-1510 078/48-80132477	- 1
Grou	ар сепенууч	木澤豊		增岡美奈江			14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹			14:55-16:10 【有料】パレエ 高井泉介			■定員制43名	(t*#*)+953]VOLT BOX20 正木製 ■定員制13名		GroupCentergy45	(t****ナーラス)TOBIPPA 山川麻杏 ■定員制30名 15:35-15:50		1
有料	∔■定員制12名				15:30-16:30 アフタースクール			15:30-16:30 メガロスミライク		10/14//	15:30-16:30 メガロスミライク		15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	15:35:15:55 VOLT BOX20 正木関		無料放發制 16:05-06:35	TOBSPPA 山川麻衣 ■定員制40名 16:05-16:35		1
大人	5:50-17:20 、のパレエスクール												■定員制27名 16:30-17:00			16:25-06:35 サーフル 明教房/35:25-7 便数場/45/5419 毎月経緯	Group Blast30 山川麻衣		1
	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 キッズパレエ	16:30-17:30 メガロスミライク		やさしい(L/I30 伊藤サキ 有料	16:30-17:30 メガロスミライク		■映像32名 16:50-17:35	■定員制35名 16:50-17:35		1
													17:10-18:10 【有料】バレエ			【映像】 Group Groove45	Group Power45 桜井征峻		1
17 73	7:30-18:30 プタースクール	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		17:30-18:30 ジュニアバレエ	17:30-18:30 アフタースクール		伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク					11
			۲	ギナークラ	 ス:ご入会	 から12ヶ月	 以内の方例	Ⅰ 艮定のクラス	となりま	す。									1
										■定員制43名	■定員制13名								1
	(無料登録制) 19:30-20:00	■定員制30名 19:30-20:00		時間変更■定員制43名	■定員制13名	ストレッチボール	■映像15名 19:30-20:00 [映像]	■定員制40名		19:00-19:45 フリースタイル45 芝	19:15-19:45 VOLT BOX30 正木曜								1
9-5 4	-ウル・ボディメイク 中澤穂乃書	TOBIPPA30 姫野真里		19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:45-20:15 VOLT BOX30 高田竜一	19:45-19:55 N~F187	Group Power30	19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣	19:45-19:55 解稿97	■定員制43名	■定員制13名 20:00-20:30	19:45-19:55 N~7347				(24時間会員	ール利用時間は 19:50 まで は様はマシンジムを終日ご利用い	たけます)	2
20	●定員制43名 10:25-20:55 ビラティス30	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中港穂乃書	2No7#-6	新設■定員制43名	■定員制13名 20:25-20:45 {t*f*+9:19/0xf 80x20 去出版一	D5454D58=&	■定員制43名 20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40	■定員制30名 20:30-21:00		20:05-20:35 エンジョイエアロ30 笹木薬志広	[ピキ゚ナークラス]VOLT BOX30 正木鋼 ■定員別13名	ウェーブリング	ブ-	-ル利用時間は 20 : 50 まで		実施場所:2階マシンジム内ス 参加受付:レッスン開始5分前	Quick Programについて トレッチエリア ほより		2
	姫野真里 定員制43名	中潭穂乃善 ■定員制40名	20:45-20:55 N~F3AF	20:30-21:15 GroupCentergy45 經內辰雄	■定員制13名 20:55-21:25 VOLT BOX30	20:45-20:55 羅維ケア	松尾洋一郎	TOBIPPA 山川麻衣 車定員制58名	20:45-20:55 かんたんヨーガ	■定員制43名 20:50-21:35	20:45-21:15 VOLT BOX30 正木翼	20:45-20:55 羅痛ケア		マシンジムを7:00〜終日ご利月 スタジオWEB予約について		備 考 :祝日の場合は休講	先マットを「 」に合わせて敷いて、 となります。 い場合は休講となります。	(E) (E2)	2
エン	21:10-21:40 ンジョイエアロ30 姫野真里	21:05-21:50 Group Blast45 中潭穂乃香		新設■映像20名 21:30-22:00	古田地一		21:15-22:00 [映像]	21:15-22:00		バーニングエアD45 笹木富志広	a.Jr.oa.		全クラス(WEB予約制)となっております。※映像レッスン・Quick Programは除く - スタジオ予約シスト立登録のし、事例の予約が可能となります。 ご登録が活は、キャストへお得なびさい、 - WEB予約可能仲数会員種別によって異なります。					(ABBB)	2
			-	[映像] Group Blast30			Group Groove45	Group Fight45 木地谷大河					 WEB予約は、21日先の同時刻に WEB予約締め切りは、レッスン開始。 7かごオムの3 提け しゅうご問題 	終了するレッスンまで公開いたしま 告5分前です。 10分前からです			ビギナークラスについて	= 5	2
													スタジオへの入場はスタジオ開場器急な休講・代行等の変更がある場変更内容はご予約された方へはいもしくは、ホームページをご確認くた。	(一川にてご室(内)させていただきます。	, cranticette	ご入会から12ヶ月以内の方限 ご参加いただけるスタジオレッス: 初心者の方でもご気軽に参加	ンです。 できるレッスンとなっております。		2
_				,									 映像LッスンはWEB予約は不要で 	映像レッスンについて		※ 青い表示のレ※時間や枠に関しては変更に予めご了承ください。	ッスンがビギナークラスです。 なる場合もございます。		2
O マシンジム・ブール利用時間は22:50まで 施設開館時間 23:00 (24時間会員様舎め23:00完全チェックアウト)				マシンジム・ブール利用時間は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)				マシンジム・ブール利用時間は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)			マシンラム・ブール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様舎か23:00完全チェックアウト)			す。 似ください。 入場は10分前からとなります。		かめこ了承ください。			ľ

2025年11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11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



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』をご覧いただき、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分が過ぎてのレッスンへのご参加および、途中退場は安全管理上、 ご連慮ください。
- ※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: 平泳ぎ 奇数月: パタフライ 6・7月/10・11月/2・3月 偶数月: クロール 奇数月: 背泳ぎ 上記スケシ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。
- ※水中ポールウォーキング・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。
 ※スイハスクール・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。