

2025/12メガロス調布

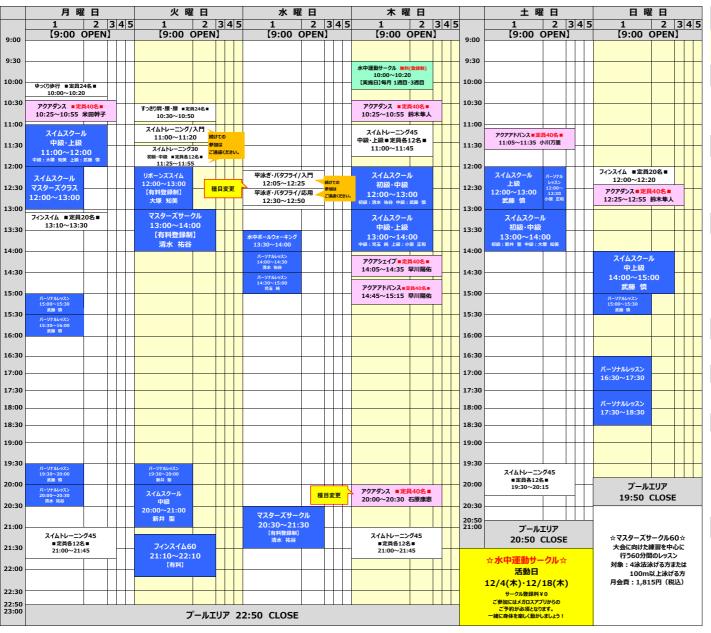
## 【暫定版】11/1更新

# Finess Theater Toward 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

							MEGAL	IS CHUFU	Time L	ine For S	taulo, G	mi, Ay	ua					
	月	曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日	
スタ		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 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
(MH 9:40-	放练利]	■定員制58名 9:40-10:10		■定員制43名	営業開始 9:00		■定員制32名 9:30-10:15 (映像)	営業開始 9:00 ■定員が58名 9:35-10:05 ラテンエクスプレスコンサルサ⊗		有料 9:25-9:55 [有料]太極拳 田中由紀	営業開始 9:00		9:00-10:00 メガロスミライク	9:00-10:00 メガロスミライク			9:00-10:00 メガロスミライク	
サークル・!	フォーキング ZL I悦子	IMBA(30分クラス) 工際信也 ** 定番制58.8		9:55-10:40 パーニングエアロ45	10:00-10:40		GroupCentergy45	777270スプレスコンラルグ(8) TOMOKO ■定員制58名		■定員新43名	■定員制58名 10:10-10:40		有料	■定員制58名		■定員制43名 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ		
	-11:35	10:25-10:55 エンジョイエアロ 工施貨性	10:45-10:55 (宋養)職派編	松原由書	エンジョイエアロ40 ARI ■ 定義制40名	10:45-10:55 #A&A3=#	担当省変更 ■定員制43名 10:30-11:00 ダンベル体操 超内隔離	10:20-11:05 ZUMBA (45分ケラス) TOMOKO		太極拳45 田中由紀	ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	50:45-10:55 020:48-800-23-77	10:15-11:45	10:15-10:45 エアロマスター 小林亜紀恵	9x-7056 10:45-10:558-897	盛園尚美 ■定員制43名 10:45-11:15	■定員制58名	ウェーブリング 10:45-10:55第-期ケア
SCH リポーン	<b>ズスクール</b>	■定員制58名 11:10-11:40		■定員制43名 11:00-11:45 ビューティーウォーク45	10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由書		唯円辰雄	■定員制40名		■定員制43名 11:05-11:35 Group Fight30	■定員制S8名 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江県子	538.4 RELGITY	大人のバレエスクール 前田薫	■定員制58名 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス)		やさし、ビデディス 盛園尚美	10:40-11:25 ZUMBA(45分ケラス) 佐々木純子	
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	悦子	シェイプヨーガ 金子知弘 ■定員制58名	コンディショニングボール 11:45-11:55 数~デスルテ	松本真実	■定員制58名 11:40-12:10 ヴォーカズム	ウェーブリング 11:45-11:55 順義ケア	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL	11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山美由紀	3)5(543)/78-A 11:45-11:55 B~F367	Group Fight30 土屋勇毅 ■定員制43名	■定員制58名	ストレッチボール 11:45-11:55 胸〜デスルテ	■定義制30名	小林亜紀恵 ■定員制58名	ストレッチボール 11:45-11:55 酵癌ケア	■定員制43名 11:40-12:10 ラテンエクスプレス®		11:45-11:55 93mus Mot33-67
12:00 歌って	-12:30	11:55-12:25 ラディショナルヨーガ 金子知弘		無料登録制	がオーカリスム 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 熊谷ゆかり		12:00-12:30 しなやかパレエストレッチ30 前田順	12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子	12:15-12:25 030:09:50:22:27	佐々木純子 有料	11:45-12:45 メガロスミライク	
12:50		■定員制58名 12:40-13:10 6(6(IPU	ストレッチボール 12:45-12:55 開稿タア	12:25-12:55 サークル・健康 佐藤大将	12:25-13:10 健美操45 走田香福	ストレップボール 12:45-12:55 首・高ケア	■定員制43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30	12:30-13:10 やさしいピラティス40 白山真由美	ウェーブリング 12:45-12:55 開稿ウア	有料■定員制12名 12:45-13:45	■定員制58名 12:45-13:15 4 18:51-473-#	コンディショニングボール 12:45-12:55 首・前97	■定員制43名	■定員制58名		14.21日 12:25-13:10 [有料]テデン 佐々木純子	7//4/2717	
フラ: 西山	ザンス I佳代	金子知弘 ■定員制58名 13:25-13:55		■定員制43名 13:15-13:45 サンベル体操	■定員制13名		ジャスタンスNEXT30 栗原妃美 有料	■定員制58名		REBORNS SCHOOL リポーンズスクール	4.18:シェイプコーガ 12.26:パワー3ーガ 報名Φかり ■定員制S8名		12:45-13:30 Group Fight45 土壓勇毅	12:45-13:30 リトモス Sae	コンディショニングボール 13:15-13:25 暴竜ケア	※7.28日【映像】 Group Groove45	12:45-13:45 メガロスミライク	コンディショニングボール 13:15-13:25 開発ケア
	i-14:05 e像]	ボディ・フロー 木澤豊	1249-1239 2001@-E013407	谷口悦子 ■定員制43名	13:30-13:45 VOLT BOX15 使椰大将 ■定員制13名 13:55-14:10	12/45-12/55 838/## #6028#77	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス	13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 運美靖子	12:49-13:55 U5h:@-50144477	木地谷大河 女性用定■定員43名	13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	12-45-12-55 830:48-862-23-7	■映像32名 13-45-14-30	■定員制35名		■定員制43名 13:45-14:15 テーマ/(-クダンス		
	I-14:50	■定員制58名 14:10-14:40 なとしいジャズダンス 木澤豊		14:00-14:30 太極拳[入門24式] 増岡美奈江	VOLT BOX15 佐藤大将 ■定員制58名		栗原妃美	■定員制58名		14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将	■定員制58名 14:25-14:55		[映像] Group Centergy45	13:55-14:40 Group Power45 土屋勇殺	ストレッチボール 14:15-14:25 数~デユルデ	อหร	13:45-14:45 E940RUN	ストレッチボール 14:15-14:25 胸〜デコル
Group	Fight30	有料	ウェーブリング 14:45-14:55 服務タア	14:40-15:40	14:30-15:15 リトモス 岩田書橋	35ディショニングボール 14:45-14:55 開催ケア	1814	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 渥美靖子	ストレッチボール 14:45-14:55 開催ウア	有料	背骨コンディショニング 石原原恵	ストレッチボール 14:45-14:55 原稿ケア	■定員制43名 14:50-15:20 やすらぎ∃ーガ30	■定員制13名		■映像32名 14:45-15:30	■定員制30名	11:00-11:10 G3h:48-50223-77
[89	-15:35	14:50-15:50 有料】ジャズダンス 木澤豊		【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			14:55-16:10 【有料】バレエ			松尾洋一郎 ■定員制43名	15:05-15:25 【t*ギナー533】VOLT BOX20 正木質 ■定員制13名		(映像) GroupCentergy45	15:05-15:20 [た***ナージス]TOBIPPA 山川麻衣 単定員制30名	<b>第3的小値・用のたるみケア</b>
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		高井泉介	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 正木質		無料登録期 16:05-06:35	15:35-15:50 TOBIPPA 山川麻衣 ■定員制40名	
大人のバ	-17:20 ノエスクール												■定員制27名 16:30-17:00			16:05-06:35 サーツ。 奇数周(カニンタ 病数集/ボディバウ 毎州征収	16:05-16:35 Group Blast30 山川麻衣	
伊服		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-T30 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 [映像]	■定員制35名 16:50-17:35 Group Power45	
													17:10-18:10 【有料】パレエ 伊藤サキ			Group Groove45	桜井征峻	
17:30 779-		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 E5-f0RUN		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 ジュニアパレエ	17:30-18:30 アフタースクール		178074	17:30-18:30 メガロスミライク				
			۲	゙ギナークラ	ス:ご入会	から12ヶ月	以内の方例	定のクラス	となりま	す。 *FBM438								
[9884]	CPSEAN1	■字前M30名					■除像15名			19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制13名 19:15-19:45							
19:30 サークル・ 中源科	ボディメイク	19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里		■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス)	■定員制13名 19:45-20:15 VOLT BOX30	ストレッチボール 19:45-19:55 腕〜デコルテ	19:30-20:00 【映像】 Group Power30	■定員制40名 19:45-20:15 Group Blast30	ウェーブリング 19:45-19:55 藤竜ウア	至 字商粉43名	VOLT BOX30 正木翼 ■定員制13名	コンディショニングボール 19:45-19:55 防~デコルテ				ブー (24時間会員	-ル利用時間は 19:50 まで 単はマシンジムを終日ご利用いた	Eけます)
■定員	20.55	■定員制58名 20:20-20:50		ZUMBA(30ガジラス) TOMOKO 新設■定員制43名	高田竜一 ■定員制13名 20:25-20:45		■定員制43名	山川麻衣 ■定員制30名		20:05-20:35 エンジョイエアロ30 笹木嘉志広	20:00-20:30 【ピキ゚ナークラス】VOLT BOX30 正木翼			・ル利用時間は 20:50 まで		実施場所:2階マシンジム内ス		
20.25 ピラテ 姫野	(人30 (英里	roup Groove30 中潭穂乃書 ■定員制40名	ストレッチボール 20:45-20:55 胸〜デスルテ	20:30-21:15 GroupCentergy45 堀内展講	(t'4'+'993]NOLT BOX20 新電電- 車定員制13名 20:55-21:25	コンディショニングボール 20:45-20:55 開稿ケア	トラディショナル3ーガ40 松尾洋一郎	20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣	20:45-20:55 かんたんヨーガ	■定員制43名	■定員制13名 20:45-21:15 VOLT BOX30	ウェーブリング 20:45-20:55 開発タア	(24時間会員様は	マシンジムを7:00〜終日ご利用 スタジオWEB予約について		備 考 :祝日の場合は休講と	Eマットを「」に合わせて敷いて、お	待ち(ださい。 (E) (E2) (E2) (E2) (E2) (E2) (E2) (E2) (
21:10 IXX	-21:40	21:05-21:50 Group Blast45 中潭穂乃書		新設■映像20名 21:30-22:00	VOLT BOX30 品田唯一		■映像32名 21:15-22:00	■定員制58名 21:15-22:00		20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木嘉志広	正木翼		全クラス【WEB予約制】となってさ ・スタジオ予約システムご登録の上、 ご登録方法は、キャストへお得ね・ ・WEB予約可能枠数会員権別に、	ります。※映像レッスン・Quick Pr 事前の予約が可能となります。 ださい。 ニュエ開かります	ogramは除く	2000 Bellings and Indian Sociated and 17, it mide in a	ан <i>ынысчу</i> лу.	(skpt.)
		T-10-60/JE		[映像] Group Blast30			(映像) Group Groove45	Group Fight45 木地谷大河					-WEB予約は、21日先の同時刻( -WEB予約締め切りは、レッスン開始 -スタジオへの入場は、レッスン開始	終了するレッスンまで公開いたします 85分前です。			ピギナークラスについて	9 9
													<ul><li>魚な休講・代行等の変更がある場</li></ul>	合がございます。  -ルにてご案内させていただきます。		ご入会から12ヶ月以内の方限な ご参加いただけるスタジオレッスン 初心者の方でもご気軽に参加で	です。 きるレッスンとなっております。	
	マランラム・ブール料用時間は22:50まで マランラム・ブール料用時間は22:50まで 施設付款が開 23:00 施設付款が開 23:00 (24時間を発達を23:0の元をデェックアウト) (24時間を発酵を23:0の元をデェックアウト)				マシンジム・ブール利用時間は22:50まで 施設開始時間 23:00 (24時間会議者の23:00完全チェックアウト)			マシンダム・ブール利用時間は22:50まで 施設問館時間 23:00 (24時間会員報告の23:00元金子ェウアウト)			・映像レッスンはWEB予約は不要 レッスン開始例までにスタジオにお ・参加は先猶順となります。 整列開始はレッスン開始20分前。	alkten.		※ 南い味テル・アンガビギナーウラスです。 ※時間中心に関しては変更になる場合もございます。 予めご丁承(ださい。				

### 2025年12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12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



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。

★休購プログラム・・・ 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、 ご達慮ください。

※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: バタフライ 6・7月/10・11月/2・3月 偶数月: クロール 奇数月: 門泳ぎ 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

※バ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・マスターズサークルは、事前登録制(別料余)となります。

つ勝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。
- ※プールエリアご利用後は、身体の水気を十分に拭いてからロッカーへお戻りください。