MEGALOS

2025/11メガロス調布

【暫定版】10/1更新

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

営業開始 9：00

スタジオA

- 【無料登録制】 9:40-10:10 サークル・ウォーキング 谷口悦子
- 有料■定員制12名 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子
- ■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子
- ■定員制43名 12:50-13:20 フラダンス 西山佳代
- ■映像20名 13:35-14:05 【映像】 Group Blast30
- ■映像32名 14:20-14:50 【映像】 Group Fight30
- ■映像32名 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30
- 有料■定員制12名 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ
- 【無料登録制】 19:30-20:00 サークル・ボディメイク 中澤穂乃香
- ■定員制43名 20:25-20:55 ピラティス30 姫野真里
- ■定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里

スタジオB

- ■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也
- ■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也
- ■定員制58名 11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘
- ■定員制58名 11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘
- ■定員制58名 12:40-13:10 らくらくエアロ 金子知弘
- ■定員制58名 13:25-13:55 ボディ・フロー 木澤豊
- ■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊
- 有料 14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊
- 16:30-17:30 キッズチアダンス
- 17:30-18:30 ジュニアチアダンス
- ■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里
- ■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香
- ■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香

Quick Program

- 10:45-10:55 【映像】開始時
- コンディショニングホール 11:45-11:55 開～デフレア
- ストレッチホール 12:45-12:55 開～ヨガア
- 13:45-13:55 ボクシング教室～ボクシングア
- ウェーブリング 14:45-14:55 開～ヨガア
- ストレッチホール 20:45-20:55 開～デフレア

マシンジム・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)

火曜日

営業開始 9：00

スタジオA

- ■定員制43名 9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香
- ■定員制43名 11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実
- ■定員制42名 12:25-12:55 ダンベル体操 山川麻衣
- ■無料登録制 13:15-13:45 サークル・健康 山川麻衣
- ■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江
- 有料 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江
- 16:30-17:30 キッズストリートダンス
- 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス
- 時間変更■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO
- 新設■定員制43名 20:30-21:15 GroupCentergy45 堀内辰雄
- 新設■映像20名 21:30-22:00 【映像】 Group Blast30

スタジオB

- ■定員制58名 10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI
- ■定員制40名 10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香
- ■定員制58名 11:40-12:10 ヴォーカエル 松井千明
- ■定員制58名 12:25-13:10 健美操45 志田香織
- ■定員制13名 13:30-13:45 VOLT BOX15 佐藤大将
- ■定員制13名 13:55-14:10 VOLT BOX15 佐藤大将
- ■定員制58名 14:30-15:15 リトミス 岩田香織
- 15:30-16:30 アフタースクール
- 16:30-17:30 メガロスミライク
- 17:30-18:30 ミライクRUN
- ■定員制13名 19:45-20:15 VOLT BOX30 高田唯一
- ■定員制13名 20:25-20:45 【ﾋﾟｯﾀﾞﾅｰｸﾗｽ】VOLT BOX20 高田唯一
- ■定員制13名 20:55-21:25 VOLT BOX30 高田唯一

Quick Program

- 10:45-10:55 ドルちんちんヨガ
- ウェーブリング 11:45-11:55 開～ヨガア
- ストレッチホール 12:45-12:55 開～ヨガア
- 13:45-13:55 ボクシング教室～ボクシングア
- コンディショニングホール 14:45-14:55 開～ヨガア
- ストレッチホール 19:45-19:55 開～デフレア
- コンディショニングホール 20:45-20:55 開～ヨガア

マシンジム・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)

水曜日

営業開始 9：00

スタジオA

- ■定員制32名 9:30-10:15 【映像】 GroupCentergy45
- 担当者変更■定員制43名 10:30-11:00 ダンベル体操 堀内辰雄
- ■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43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美
- 有料 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美
- 有料 14:40-16:10 太極拳スクール 松島朝樹
- 16:30-17:30 キッズストリートダンス
- 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス
- ■映像15名 19:30-20:00 【映像】 Group Power30
- ■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
- ■映像32名 21:15-22:00 【映像】 Group Groove45

スタジオB

- ■定員制58名 9:35-10:05 テンエクスプレスコンサルタ㈱ TOMOKO
- ■定員制58名 10:20-11:05 ZUMBA（45分クラス） TOMOKO
- ■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58名 12:30-13:10 やさしいビラティス40 白山真由美
- ■定員制58名 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀬美晴子
- ■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀬美晴子
- 15:30-16:30 メガロスミライク
- 16:30-17:30 メガロスミライク
- 17:30-18:30 アフタースクール
- ■定員制40名 19:45-20:15 Group Blast30 山川麻衣
- ■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 山川麻衣
- ■定員制58名 21:15-22:00 Group Fight45 木地谷大河

Quick Program

- コンディショニングホール 11:45-11:55 開～デフレア
- ウェーブリング 12:45-12:55 開～ヨガア
- 13:45-13:55 ボクシング教室～ボクシングア
- ストレッチホール 14:45-14:55 開～ヨガア
- ウェーブリング 19:45-19:55 開～ヨガア
- 20:45-20:55 ドルちんちんヨガ

マシンジム・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)

木曜日

営業開始 9：00

スタジオA

- 有料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀
- ■定員制43名 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀
- ■定員制43名 11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅
- ■定員制43名 11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山真史
- 有料■定員制12名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河
- 女性限定■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将
- 有料 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
- 16:30-17:30 キッズバレエ
- 17:30-18:30 ジュニアバレエ
- ■定員制43名 19:00-19:45 フリースタイル45 芝
- ■定員制43名 20:05-20:35 エンジョイエアロ30 笹本露志広
- ■定員制43名 20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹本露志広

スタジオB

- ■定員制58名 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江菓子
- ■定員制58名 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江菓子
- ■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58名 12:45-13:15 2.16.30：シェイプヨーガ 9.23：パワーヨーガ 熊谷ゆかり
- ■定員制58名 13:35-14:05 フラダンス 西山佳代
- ■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵
- ■定員制13名 19:15-19:45 VOLT BOX30 正木翼
- ■定員制13名 20:00-20:30 【ﾋﾟｯﾀﾞﾅｰｸﾗｽ】VOLT BOX30 正木翼
- ■定員制13名 20:45-21:15 VOLT BOX30 正木翼

Quick Program

- コンディショニングホール 11:45-11:55 開～デフレア
- ストレッチホール 12:45-12:55 開～ヨガア
- コンディショニングホール 13:15-13:25 開～ヨガア
- ストレッチホール 14:45-14:55 開～ヨガア
- コンディショニングホール 19:45-19:55 開～デフレア
- ウェーブリング 20:45-20:55 開～ヨガア

マシンジム・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)

土曜日

営業開始 9：00

スタジオA

- 9:00-10:00 メガロスミライク
- 有料 10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薫
- ■定員制30名 12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫
- ■定員制43名 12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅
- ■映像32名 13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45
- ■定員制43名 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎
- ■定員制43名 15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎
- ■定員制27名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ
- 有料 17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ

スタジオB

- 9:00-10:00 メガロスミライク
- ■定員制58名 10:15-10:45 エアロマスター 小林憲紀恵
- ■定員制58名 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林憲紀恵
- ■定員制58名 12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子
- ■定員制58名 12:45-13:30 リトミス Sae
- ■定員制35名 13:55-14:40 Group Power45 土屋勇毅
- ■定員制13名 15:05-15:25 【ﾋﾟｯﾀﾞﾅｰｸﾗｽ】VOLT BOX20 正木翼
- ■定員制13名 15:35-15:55 VOLT BOX20 正木翼
- 16:30-17:30 メガロスミライク
- 17：30-18：30 メガロスミライク

Quick Program

- ウェーブリング 10:45-10:55開～ヨガア
- ストレッチホール 11:45-11:55 開～ヨガア
- 12:15-12:25 ボクシング教室～ボクシングア
- コンディショニングホール 12:45-12:55 開～ヨガア
- 13:15-13:25 開～ヨガア
- ストレッチホール 14:15-14:25 開～デフレア

プール利用時間は 20：50 まで
(24時間会員様はマシンジムを7:00～終日ご利用いただけます)

スタジオWEB予約について

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
- スタジオ予約システムご登録の上、事前の予約が可能となります。
ご登録方法は、キャストへお尋ねください。
- WEB予約可能枠数会員種別によって異なります。
- WEB予約は、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします。
- WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
- スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
- スタジオへの入場はスタジオ関場後順次可能です。ご予約された位置でご参加ください。
- 急な休講・代行等の変更がある場合がございます。
変更内容はご予約された方へはメールにてご案内させていただきます。
もしくは、ホームページもご確認ください。

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。
- 整列開始はレッスン開始20分前、入場は10分前からとなります。

日曜日

営業開始 9：00

スタジオA

- ■定員制43名 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛園尚美
- ■定員制43名 10:45-11:15 やさしいビラティス 盛園尚美
- ■定員制43名 11:40-12:10 テンエクスプレス㈱ 佐々木純子
- 有料 12.19日 12:25-13:10 【有料】テン 佐々木純子 ※5.26日【映像】 Group Groove45
- ■定員制43名 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば
- 【無料登録制】 14:30-15:30 サークル 奇跡歩/ヤニング 偶跡歩/ボディメイク 池田太河
- ■映像32名 15:15-16:00 【映像】 Group Centergy45
- ■映像32名 16:15-17:00 【映像】 Group Groove45
- ■映像32名 17:20-18:05 【映像】 Group Fight45

スタジオB

- 9:00-10:00 メガロスミライク
- ■定員制58名 10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子
- 11:45-12:45 メガロスミライク
- 12:45-13:45 メガロスミライク
- 13:45-14:45 ミライクRUN
- ■定員制30名 15:05-15:20 【ﾋﾟｯﾀﾞﾅｰｸﾗｽ】TOBIPPA 山川麻衣
- ■定員制30名 15:35-15:50 TOBIPPA 山川麻衣
- ■定員制40名 16:05-16:35 Group Blast30 山川麻衣
- ■定員制35名 16:50-17:35 Group Power45 桜井征峰

Quick Program

- ウェーブリング 10:45-10:55開～ヨガア
- 11:45-11:55 開～ヨガア
- コンディショニングホール 13:15-13:25 開～ヨガア
- ストレッチホール 14:15-14:25 開～デフレア
- 15:05-15:15 開～ヨガア

プール利用時間は 19：50 まで
(24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます)

Quick Programについて

実施場所：2階マシンジム内ストレッチエリア
参加受付：レッスン開始5分前より
クイックプログラム専用マットを「 」に合わせて敷いて、お待ちください。
備 考 ：祝日の場合は休講となります。
※開始時間に参加者がいない場合は休講となります。

ビギナークラスについて

ご入会から12ヶ月以内の方限定で
ご参加いただけるスタジオレッスンです。
初心者の方でもご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がビギナークラスです。
※時間や枠に関して、変更になる場合もございます。
予めご了承ください。

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。

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

月曜日

【9:00 OPEN】

- ゆっくり歩行 ■定員24名■ 10:00～10:20
- アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 米田幹子
- スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 中級：大塚 知美 上級：武藤 慎
- スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00
- フィンスイム ■定員20名■ 13:10～13:30
- パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎
- パーソナルレッスン 15:30～16:00 武藤 慎
- パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤 慎
- パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷
- スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45

火曜日

【9:00 OPEN】

- すっきり肩・腰・膝 ■定員24名■ 10:30～10:50
- スイムトレーニング/入門 11:00～11:20
- スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55
- 続けての参加はご遠慮ください。
- リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚 知美
- マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷
- パーソナルレッスン 19:30～20:00 新井 聖
- スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖
- フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】

水曜日

【9:00 OPEN】

- クロール・背泳ぎ/入門 12:05～12:25
- クロール・背泳ぎ/応用 12:30～12:50
- 続けての参加はご遠慮ください。
- 水中ボールウォーキング 13:30～14:00
- パーソナルレッスン 14:00～14:30 清水 祐谷
- パーソナルレッスン 14:30～15:00 児玉 純
- 種目変更
- マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷

木曜日

【9:00 OPEN】

- 水中運動サークル 無料(登録制) 10:00～10:20 【実施日】毎月 1週目・3週目
- アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木隼人
- スイムトレーニング45 中級・上級■定員各12名■ 11:00～11:45
- スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：清水 祐谷 中級：武藤 慎
- スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 純 上級：小原 正和
- アクアシェイプ■定員40名■ 14:05～14:35 早川陽佑
- アクアアドバンス■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑
- Liquid YOGA Latin■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵
- スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45

プールエリア 22:50 CLOSE

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

土曜日

【9:00　OPEN】

- アクアアドバンス■定員40名■ 11:05～11:35　小川万里
- スイムスクール 上級 12:00～13:00 武藤　慎
- パーソナルレッスン 12:00～12:30 小原　正和
- スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：新井　聖　中級：大塚　知美
- スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 19:30～20:15

プールエリア 20:50　CLOSE

日曜日

【9:00　OPEN】

- フィンスイム　■定員20名■ 12:00～12:20
- アクアダンス■定員40名■ 12:25～12:55　鈴木隼人
- スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤　慎
- パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤　慎
- パーソナルレッスン 16:30～17:30
- パーソナルレッスン 17:30～18:30

プールエリア 19:50　CLOSE

☆マスターズサークル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）

☆水中運動サークル☆

活動日
11/6(木)・11/20(木)

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！

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：背泳ぎ
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。
※スイムスクール・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。