



【暫定版】11/3更新

2025/12メカロス調布



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
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】 9:40-10:10 サル・ウォーキング 谷口悦子	■定員制58名		■定員制43名		■定員制32名 9:30-10:15 【休館】 Group Century45	■定員制58名 9:35-10:05 アパ・エクササイズ・コンパニオン TOMOKO		無料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀	■定員制43名		9:00-10:00 メカロスミライ	9:00-10:00 メカロスミライ		■定員制43名	9:00-10:00 メカロスミライ	
10:00			9:55-10:40 バーニングエアロ 松原由香	■定員制58名		10:00-10:40 エンジョイエアロ ARI	■定員制58名		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	■定員制58名		無料	■定員制58名		10:00-10:30 トラディショナル・ボク 徳間尚美	■定員制58名	
10:30	無料■定員制12名	10:25-10:55 エンジョイエアロ 上原悦也				10:30-11:00 ダンス・ボク 松原由香	10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	■定員制58名		10:15-11:45 大人のバレエ・スクール	■定員制58名		10:45-11:15 バレエ・ダンス 松本美奈	10:40-11:25 ZUMBA (45分クラス) 松本美奈	
11:00	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボン・ズ・スクール 谷口悦子	■定員制58名	10:45-10:55 【休館】	■定員制43名		11:00-11:45 ビューティー・ダンス45 松本美奈	11:05-11:25 エンジョイエアロ 松原由香		11:05-11:35 Group Fight30 土井真希	■定員制40名		11:00-11:45 ZUMBA (45分クラス) 小山直美子	■定員制58名		11:45-12:15 バレエ・ダンス 松本美奈	11:40-12:10 アパ・エクササイズ 松本美奈	
11:30			11:45-11:55 【休館】	■定員制43名		11:40-12:10 クロー・ダンス 松本美奈	11:50-12:30 エンジョイエアロ 小山直美子		11:50-12:30 エンジョイエアロ 小山直美子	■定員制58名		11:45-12:30 しなやかなバレエ・ダンス30 前田真	■定員制58名		11:45-12:30 エンジョイエアロ 前田真	11:45-12:30 エンジョイエアロ 前田真	
12:00	■定員制32名	■定員制58名	11:55-12:25 トラディショナル・ボク 金子祐広	■定員制58名		12:25-12:55 サル・ウォーキング 松本美奈	12:30-13:10 健康ダンス45 松本美奈		12:45-13:15 REBORNS SCHOOL リボン・ズ・スクール 木崎合大	■定員制58名		12:45-13:30 Group Fight45 土井真希	■定員制58名		12:45-13:30 Group Fight45 土井真希	12:45-13:30 Group Fight45 土井真希	
12:30	■定員制43名	■定員制58名	12:25-12:55 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		12:25-13:10 VOL・BOXO 松本美奈	12:30-13:10 VOL・BOXO 松本美奈		12:45-13:15 REBORNS SCHOOL リボン・ズ・スクール 木崎合大	■定員制58名		12:45-13:30 Group Fight45 土井真希	■定員制58名		12:45-13:30 Group Fight45 土井真希	12:45-13:30 Group Fight45 土井真希	
13:00	12:30-13:20 アパ・エクササイズ 西山直代	■定員制58名	12:40-13:10 アパ・エクササイズ 金子祐広	■定員制58名		12:45-13:15 シャドウ・ボク 松本美奈	12:45-13:15 シャドウ・ボク 松本美奈		12:45-13:15 シャドウ・ボク 松本美奈	■定員制58名		12:45-13:30 Group Fight45 土井真希	■定員制58名		12:45-13:30 Group Fight45 土井真希	12:45-13:30 Group Fight45 土井真希	
13:30	■定員制20名	■定員制58名	13:25-13:55 ダンス・ボク 金子祐広	■定員制58名		13:15-13:45 VOL・BOXO 松本美奈	13:15-13:45 VOL・BOXO 松本美奈		13:25-14:25 【有料】ダンス・ダンス 美奈美奈	■定員制58名		13:45-14:30 Group Century45	■定員制58名		13:45-14:30 Group Century45	13:45-14:30 Group Century45	
14:00	13:35-14:05 【休館】 Group Blast30	■定員制58名	14:10-14:40 バレエ・ダンス 松本美奈	■定員制58名		14:00-14:30 太極拳 (入門クラス) 徳間尚美	14:10-14:40 太極拳 (入門クラス) 徳間尚美		14:10-14:40 太極拳 (入門クラス) 徳間尚美	■定員制58名		14:15-14:45 Group Century45	■定員制58名		14:15-14:45 Group Century45	14:15-14:45 Group Century45	
14:30	14:20-14:50 【休館】 Group Fight30	■定員制58名	14:20-14:50 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		14:20-14:50 サル・ウォーキング 松本美奈	14:20-14:50 サル・ウォーキング 松本美奈		14:20-14:50 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		14:20-14:50 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		14:20-14:50 サル・ウォーキング 松本美奈	14:20-14:50 サル・ウォーキング 松本美奈	
15:00	■定員制32名	■定員制58名	14:40-15:10 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		14:40-15:10 サル・ウォーキング 松本美奈	14:40-15:10 サル・ウォーキング 松本美奈		14:40-15:10 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		14:40-15:10 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		14:40-15:10 サル・ウォーキング 松本美奈	14:40-15:10 サル・ウォーキング 松本美奈	
15:30	無料■定員制12名	■定員制58名	14:50-15:50 【有料】ダンス・ダンス 木崎合大	■定員制58名		14:50-15:50 【有料】ダンス・ダンス 木崎合大	14:50-15:50 【有料】ダンス・ダンス 木崎合大		14:50-15:50 【有料】ダンス・ダンス 木崎合大	■定員制58名		14:50-15:50 【有料】ダンス・ダンス 木崎合大	■定員制58名		14:50-15:50 【有料】ダンス・ダンス 木崎合大	14:50-15:50 【有料】ダンス・ダンス 木崎合大	
16:00			15:30-16:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		15:30-16:30 サル・ウォーキング 松本美奈	15:30-16:30 サル・ウォーキング 松本美奈		15:30-16:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		15:30-16:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		15:30-16:30 サル・ウォーキング 松本美奈	15:30-16:30 サル・ウォーキング 松本美奈	
16:30	15:50-17:20 大人のバレエ・スクール 伊藤サキ	■定員制58名	16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	
17:00			16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	
17:30			16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	16:30-17:30 サル・ウォーキング 松本美奈	
18:00	17:30-18:30 アパ・エクササイズ 松本美奈	■定員制58名	17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	
18:30			17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	
19:00			17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	17:30-18:30 サル・ウォーキング 松本美奈	
19:30	【無料登録】 19:30-20:00 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制30名	18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制30名		18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	18:40-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈		18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制30名		18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制30名		18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	
20:00			18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制30名		18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	18:40-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈		18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制30名		18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制30名		18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	18:30-19:30 サル・ウォーキング 松本美奈	
20:30	■定員制43名	■定員制58名	19:30-20:00 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		19:30-20:00 サル・ウォーキング 松本美奈	19:40-20:15 VOL・BOXO 松本美奈		19:30-20:00 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		19:30-20:00 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		19:30-20:00 サル・ウォーキング 松本美奈	19:30-20:00 サル・ウォーキング 松本美奈	
21:00	20:25-20:55 【休館】 Group Century30	■定員制58名	20:25-20:55 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		20:25-20:55 サル・ウォーキング 松本美奈	20:30-21:00 VOL・BOXO 松本美奈		20:25-20:55 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		20:25-20:55 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		20:25-20:55 サル・ウォーキング 松本美奈	20:25-20:55 サル・ウォーキング 松本美奈	
21:30	■定員制43名	■定員制58名	21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	21:20-21:50 VOL・BOXO 松本美奈		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	
22:00			21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	21:20-21:50 VOL・BOXO 松本美奈		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	
22:30			21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	21:20-21:50 VOL・BOXO 松本美奈		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	■定員制58名		21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	21:10-21:40 サル・ウォーキング 松本美奈	
23:00	マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設利用時間 23:00 (24時間会員権者23:00完全チェックアウト)		マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設利用時間 23:00 (24時間会員権者23:00完全チェックアウト)			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設利用時間 23:00 (24時間会員権者23:00完全チェックアウト)			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設利用時間 23:00 (24時間会員権者23:00完全チェックアウト)			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設利用時間 23:00 (24時間会員権者23:00完全チェックアウト)			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設利用時間 23:00 (24時間会員権者23:00完全チェックアウト)		

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時間会員権者はマシニングを7:00〜終日に利用いただけます)

Quick Programについて

実施場所：2階マシニング・プール利用時間は 20:50 まで
(24時間会員権者はマシニングを7:00〜終日に利用いただけます)

参加受付：マシニング・プール利用時間は 20:50 まで
(24時間会員権者はマシニングを7:00〜終日に利用いただけます)

※ 休館日：祝日は休業いたします。
※ 開館時間：休館日がない場合は休業となります。

使用ツールに関しては、別途参照

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
ご参加いただけます。
※ 開館時間：休館日がない場合は休業となります。

※ 休館日：祝日は休業いたします。
※ 開館時間：休館日がない場合は休業となります。

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

	月 曜 日					火 曜 日					水 曜 日					木 曜 日					土 曜 日					日 曜 日				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]				
9:00																														
9:30																														
10:00	歩つくり歩行 ■定員24名■ 10:00～10:20																													
10:30	アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 米田幹子					ずつきり肩・腰・膝 ■定員24名■ 10:30～10:50										アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木肇人														
11:00	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										スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名■ 11:00～11:45					アクアアドバンス ■定員40名■ 11:05～11:35 小川万里									
12:00	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					リボンススイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚 知美					平泳ぎ・バタフライ/入門 12:05～12:25 平泳ぎ・バタフライ/応用 12:30～12:50					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										フィンスイム ■定員20名■ 12:00～12:20				
12:30						種目変更					種目変更					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：荒玉 純 上級：小原 正和					スイムスクール 上級 12:00～13:00 武藤 慎					アクアダンス ■定員40名■ 12:25～12:55 鈴木肇人				
13:00	フィンスイム ■定員20名■ 13:10～13:30					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷					水中ボールウォーキング 13:30～14:00					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：荒玉 純 上級：小原 正和														
14:00											パーソナルレッスン 14:00～14:30 荒玉 純					アクアシェイプ ■定員40名■ 14:05～14:35 早川陽祐														
14:30											パーソナルレッスン 14:30～15:00 荒玉 純					アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽祐														
15:00	パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎															スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎														
15:30	パーソナルレッスン 15:30～16:00 武藤 慎																													
16:00																														
16:30																														
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00																														
19:30	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 19:30～20:00 新井 聖																								
20:00	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷					アクアダンス ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵										プールエリア 19:50 CLOSE				
20:30																														
21:00	スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45					フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】										スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45										☆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）				
21:30																														
22:00																														
22:30																														
22:50	プールエリア 22:50 CLOSE																													
23:00	☆水中運動サークル☆ 活動日 12/4(木)・12/18(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)～ フリー游泳時間帯の運用変更について

2025年7月1日(火)より、フリー游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。

フリー游泳日

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」でご本人さまにご記入ください
 - 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」をご覧ください。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分が過ぎる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名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、翌週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、顔の上からシャワーを浴びましょう。
- ※プール水櫃内は鏡映りおよび、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・コース等・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、最大スコース使用します。予めご了承ください。
- ※レッスン開始5分前から準備をお願いします。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カへお戻りください。