

2025/12メガロス調布

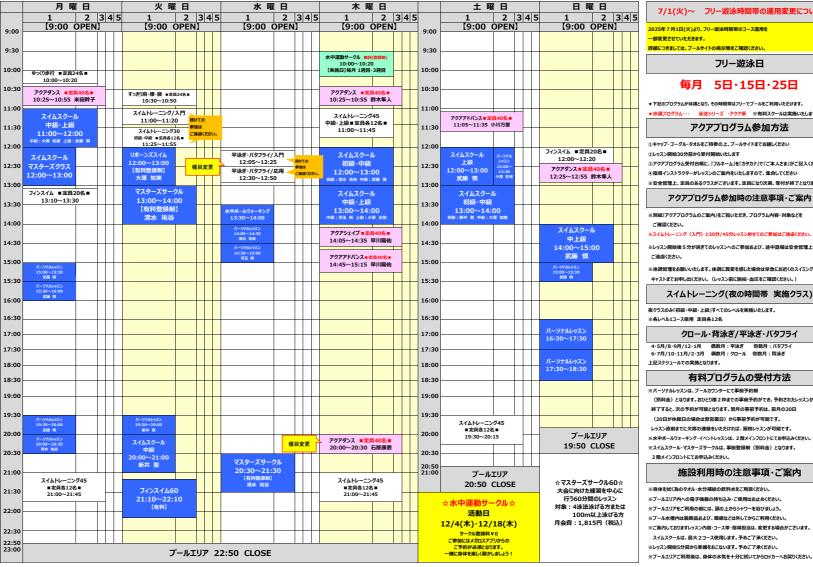
【暫定版】11/3更新

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

							MEGALO	S CHOFU	Time L	ine For S	Studio , G	ym , Aq	ua						
		月曜日 火曜日			水曜日 木曜日							日曜日							
9:00	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	AkëèK	スタジオB 営業開始 9:00	Quick Program	9:00
9:30	(無料的はお) 9:40-10:10 サータル・フォーキング	■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス)		■定員制43名	■定員制58名		■定員制32名 9:30-10:15 [映像]	■定員制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			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	谷口悦子 有料■定員制12名	工際指也 ■定員制58名 10:25-10:55		9:55-10:40 パーニングエアロ45 松原由書	10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		GroupCentergy45 担当者変更■定員制43名	TOMOKO ■定員制58名		■定員新43名 10:05-10:50 太極拳45	■定員制S8名 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子		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	■定商M58名		10:00
11:00	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL	エンジョイエアロ 工際信也 ■定員制58名	10:45-10:55 (宋義)報孫編	■定員制43名	■定員制40名 10:55-11:25 エンジョイステップ	10:45-10:55 #ARAB-#	10:30-11:00 ダンベル体操 堀内辰雄	ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		田中由紀 ■定員制43名	小山江至于 ■定員制S8名 11:00-11:30	10:45-10:55 93h:46-80t-33-77	10:15-11:45 大人のバレエスクール	小林亜紀恵 ■定員制58名	10:45-10:55首·幕ケア	■定員制43名 10:45-11:15 やさしんピラティス 盛園尚美	10:40-11:25 7UMBA(459:752)	10:45-10:55首-期97	11:00
11:30	リポーンズスクール 谷口悦子	11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘		11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実	上ンジオスアリン 松原由書 ■定員制58名 11:40-12:10		■定員制12名 11:20-12:20 REBORNS	■定員制40名 11:20-12:05 エンジョイステップ		11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅	ZUMBA(30分ヶラス) 小山江里子 ■定員制S8名		前田薫	11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵		■定員制43名 11:40-12:10	佐々木純子		11:30
12:00	■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove	■定員制58名 11:55-12:25 トラディショナル3ーガ 金子知弘	11:45-11:55 B~F36F	無料の砂糖	11:40-12:10 ヴォーかズム 松井干明 ■定員制58名	11:45-11:55 順億97	SCHOOL リポーンズスクール 山川麻衣	秋山美由紀	11:45-11:55 N~F367	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 旅谷ゆかり	11:45-11:55 N~F3AF	■定員制30名 12:00-12:30 しなやかパレエストレッチ30	■定員制58名 12:00-12:30 エンジョイエアロ	11:45-11:55 酵离97 13:15-12:25 (25t.60-48ct.24-77	11:40-12:10 ラテンエクスプレス® 佐々木純子	11:45-12:45	11:45-11:55 92h:48-80t22-7	12:00
12:30	谷口悦子 ■定員制43名 12:50-13:20	■定員制58名 12:40-13:10 6(6(エアロ	12:45-12:55 排稿97	12:25-12:55 サークル・健康 佐藤大将	12:25-13:10 健美操45 志田書稿	12:45-12:55 首:高ケア	■定員制43名 12:45-13:15	■定員制58名 12:30-13:10 やさしいピラティス40 白山真由美	12:45-12:55 暴傷97	有料■定員制12名 12:45-13:45	■定員制S8名 12:45:13:15 4.18:シェイプヨーガ	12:45-12:55 首-蒋ケア	前田順 ■定員制43名	相田惠美子 ■定員制58名	B3808-8084277	14.21日 12:25-13:10 [毎料] デアン 佐々木純子	メガロスミライク		12:30
13:30	75ダンス 西山佳代 ■映像20名	金子知弘 ■定員制58名 13:25-13:55		■定員制43名 13:15-13:45 タンベル体操	■定員制13名		ジャズダンスNEXT30 栗原妃美 有料	■定員制58名 13:30-14:00		REBORNS SCHOOL リポーンズスクール 木地谷大河	11.25:パワー3ーガ 報谷ゆかり ■定員制58名		12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅	12:45-13:30 リトモス Sae	13:15-13:25 58/7	※7.28日【映像】 Group Groove45	12:45-13:45 メガロスミライク	13:15-13:25 羅德分7	13:00
14:00	13:35-14:05 [映像] Group Blast30	ボディ・フロー 木澤豊 ■定員制58名	13:49-13:55 2:30:08-Michigary	谷口悦子 ●定員制43名 14:00-14:30	13:30-13:45 VOLT BOX15 使椰大将 ■定員制13名 13:55-14:10 VOLT BOX15 使椰大将	12/45-12/35 安7的/被 報の32A7ア	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美	トラディショナル3ーガ 運美靖子	12:49-12:33 B30:89-5012207	女性限定■定員43名	13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	12-45-12-55 8301-68-801-23-77	■映像32名 13:45-14:30 [映像]	■定員制35名 13:55-14:40		無料登録制 13:45-14:15 サークル・	13:45-14:45	-	14:00
14:30	■映像32名 14:20-14:50 [映像] Group Fight30	14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊 毎料		太極拳[入門24式] 増同美奈江 有料	■定員制58名 14:30-15:15		有料	■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40		14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大将	■定員制S8名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原原原		Group Centergy45 ■定員制43名	Group Power45 土屋勇毅	14:15-14:25 No-F28F	■映像32名	13:45-14:45 E940RUN	14:15-14:25 N~F3NF	14:30
15:00	■映像32名 15:05-15:35 [映像] Group Centergy30	14:50-15:50 【有料】シャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 顕着9ア	14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江	リトモス 岩田書種	14:45-14:55 羅魂ケア	14:40-16:10 太極拳スクール 約監勘網	渥美靖子	14:45-14:35 韓電ケア	有料 14:55-16:10 (有料)パレエ	石泉東京	14:45-14:55 羅鴉9ア	14:50-15:20 やすらぎ3-ガ30 松尾洋一郎 ■定員制43名	■定員制13名 15:05-15:25 (t***)-9:3) VOLT BOX20 正本興 ■定員制13名		14:45-15:30 【映像】 GroupCentergy45	■定員制30名 15:05:15:20 (t***)±952)TOBIPPA 由川麻衣 ■定員制30名	15:00-15:10 93(n):49-48:05-23-97	15:00
16:00	有料■定員制12名				15:30-16:30 アフタースクール		42,589,99425	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 正木興		■映像32名 15:50-16:35 [映像]	15:35·15:50 TOBJPPA 山川麻衣 ■定員制40名 16:05-16:35		16:00
16:30	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ												■定員制27名 16:30-17:00 やさしい「レエ30 伊藤サキ			Group Fight45	Group Blast30 山川麻衣 ■定員制35名	Ī	16:30
17:00		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		伊藤サギ 有料 17:10-18:10	16:30-17:30 メガロスミライク		16:50-17:35 【映像】 Group Groove45	16:50-17:35 Group Power45 桜井征峻		17:00
18:00	17:30-18:30 アフタースクール	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 55/J/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 9:17/(VI	17:30-18:30 アフタースクール		【有料】/ルエ 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク				-	18:00
18:30			۲	゙ギナークラ	_ ス:ご入会	ー から12ヶ	 以内の方	- 艮定のクラス	となりま	す。									18:30
19:00										■定員制43名 19:00-19:45 フリースタイル45	■定員制13名 19:15-19:45								19:00
19:30	(無料登録制) 19:30-20:00 サークル・ボディメイク 中澤穂乃書	■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 毎野真里		■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	19:45-19:55 N~F367	■映像15名 19:30-20:00 [映像] Group Power30	■定員例40名 19:45-20:15 Group Blast30	19:45-19:55 厚竜ケア	●定員制43名	VOLT BOX30 正木鋼 ■定員制13名	19:45-19:55 腕~デ3&デ				ブ・(24時間会員	ール利用時間は 19:50 まで 様はマシンジムを終日ご利用いた	E けます)	19:30
20:30	■定員制43名 20:25-20:55	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30		TOMOKO 新設■定員制43名	高田地一 東定員制13名 20:25-20:45 (1**)-79:19/01.1 SO(20 表面第二		■定員制43名 20:20-21:00	世間解衣 ■定員制30名 20:30-21:00		20:05-20:35 エンジョイエアロ30 笹木嘉志広	20:00-20:30 [ピキ゚ナーウラス] VOLT BOX30 正木質		7	 -ル利用時間は 20 : 50 まで			Quick Programについて トレッチエリア		20:30
21:00	ビラティス30 姫野真里 ■定員制43名	Group Groove30 中潭穂乃書 ■定員制40名	20:45-20:55 NF3AF	20:30-21:15 GroupCentergy45 堰内层雄	■定員制13名 20:55-21:25 VOLT BOX30	20:45-20:55 暴逸97	トラディショナル3-ガ40 松尾洋一郎 ・映像32名	TOBIPPA 山川麻衣 ■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 バーニングエアロ45	■定員制13名 20:45-21:15 VOLT BOX30 正木翼	20:45-20:55 羅竜ケア	(24時間会員様はマシンラムを7:00〜終日ご利用いただけます) スタシオWEB予約について 全クラス「WEB予約割」となっております。※映像レッスン・Quick Programは稼く			クイックブログラム優先マットを「」に合わせて敷いて、お待ちださい。 信 考 : 祝日の場合は林鴻となります。 ※開始時間に参加者がいない場合は林鴻となります。			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 中潭穂乃音		新設■映像20名 21:30-22:00 [映像] Group Blast30	古田竜一		21:15-22:00 [映像] Group Groove45	21:15-22:00 Group Fight45 木地谷大河		笹木嘉志広			- スタジオ子勢システムご登録の上、事前の予約が可能となります。 ご登録力法は、キャストへお替な代さい。 ・WEB予切目、終りを発音列を記して、再保ります。 ・WEB予約は、21日先の時刻に終了するレクンまで公開いたします。 ・WEB予約は、12日先の時刻に終了するレクンまで公開いたします。		t.	使用ツールに関しては、別途参照			
22:30				-arup aasad									・Vでピロテットののがリスト・ジストの独立が対してき。 メラジオへの入場によりが同様に対していました。こそが含れた位置でご参加ださい。 を表する一代であると思いました。 変更が同様にであるというという。 変更が同様にであるというというというというというというというというというというというというというと			ビギナークラスについて こ入会から12ヶ月以内の方限主で ご参加・北戸けるスクラオータスです。 初い者の方でもご気料を動在できるリップとはっております。 別、映画のリースンがビオークラスです。			22:00
23:00 マシンダム・ブール利用時間は22:50まで 施設関盤時間 23:00 (24時間会員様式か23:00完全チェックアウト)				マシンカ・プール利用時間は22:50まで 施設開始時間 23:00 (24時間会員権金か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 施設保証時間 23:00 (24時間会員様舎か23:00完全チェックアウト)		マシンダム・アール利用時間は22:50まで 施設関節時間 23:00 (24時間会員様会あ23:00完全チェックアウト)			-映像レッスンはWEB予約は不要 - いっスン開始削までにスタジオにお - 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	MUCKEU.		※ 再い表示のシップンがビオナーウラスです。 ※時間や中に助しては変更しなる場合もございます。 予めエア承でさい。				

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

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ブールをご利用いただけます。

★休羅プログラム・・・ 泳法シリーズ ·アクア系 ※有料スクールは事施いたします

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

アクアプログラム参加方法

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 ト、常昌のあるクラスがございます。常昌にかり次節、受付が終了とかります

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 ト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

※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(別料金)となります。

2 勝 メインフロントにてお由込みください。

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。