



【暫定版】12/1更新

2026/1 メガロス調布



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

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
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			営業開始 9:00		
9:30	【無料登録制】 ■定員制58名 9:40-10:10 サークル・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 9:55-10:40 パーニングエイロ45 松原由香	■定員制58名 10:00-10:40 エンジョイエア40 ARI		曜日・時間変更 ■定員制43名 9:30-10:15 ヴォーカズム 松井千明	■定員制58名 9:35-10:05 ラテンエクスプレスンサルサ@ TOMOKO		有料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀	■定員制58名 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子		9:00-10:00 メガロスマライク	9:00-10:00 メガロスマライク		■定員制43名 10:00-10:30 ラテンエクスプレスンサルサ@ 盛岡尚美	9:00-10:00 メガロスマライク	
10:00	■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	■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエア40 工藤哲也		■定員制43名 11:00-11:45 ピューティーウォーカ45 松本真美	■定員制40名 10:45-10:55 かんたんヨガ		担当者変更 ■定員制43名 10:30-11:00 ダブル体操 堀内辰雄	■定員制43名 10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		有料 10:10-10:50 太極拳45 田中由紀	■定員制58名 11:05-11:35 Group Fight30 小山江里子		10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薰	■定員制58名 11:00-11:30 ZUMBA (45分クラス) 小林紀恵		■定員制43名 10:45-11:15 やさしいピラティス 盛岡尚美	10:00-10:30 ラテンエクスプレスンサルサ@ 佐々木純子	
10:30	■定員制58名 11:00-11:40 シャイニングエア40 金子知弘			■時間変更【無料登録制】 11:45-11:55 開始			■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40名 11:45-11:55 開始		■定員制58名 11:45-12:30 トライシヨナルヨガ45 熊谷ゆかり	■定員制30名 12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薰		■定員制43名 11:45-11:55 開始	■定員制58名 11:40-12:10 ラテンエクスプレスンサルサ@ 佐々木純子		■定員制43名 11:45-12:45 メガロスマライク	11:45-11:55 開始	
11:00	■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	■定員制58名 11:55-12:25 トライシヨナルヨガ 金子知弘		■時間変更 ■映像15名 12:10-12:55 [映像] GroupPower45	■定員制58名 12:25-13:10 健美操45 志田香織		■定員制43名 12:30-13:10 やさしいピラティス40 斎藤大将	■定員制12名 12:45-12:55 開始		■定員制58名 12:45-13:15 ジャパンEX30 斎藤大将	■定員制43名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河		■定員制43名 12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅	■定員制58名 12:45-13:30 リトモス Sae		■定員制43名 12:45-13:45 メガロスマライク	12:45-13:25 開始	
11:30	■定員制58名 12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	■定員制43名 12:40-13:10 バレエアロ 金子知弘		■定員制43名 13:15-13:45 ダブル体操 谷口悦子	■定員制13名 13:30-13:55 ボディフロー 木澤豊		■定員制13名 13:30-14:00 VOLT BOX15 佐藤大将	■定員制58名 13:45-13:55 開始		■定員制12名 13:30-14:00 トライシヨナルヨガ 澤美晴子	■定員制58名 13:35-14:05 フラダンス 西山佳代		■定員制32名 13:45-14:30 [映像] GroupCentergy45	■定員制35名 13:55-14:40 Group Power45 土屋勇毅		■映像20名 13:45-14:45 ミライRUN	13:15-13:25 開始	
12:00	■映像20名 13:35-14:05 [映像] Group Blast30	■映像32名 14:10-14:40 太極拳(入門24式) 増岡美奈江		■映像32名 14:20-14:50 [映像] Group Fight30	■定員制58名 14:40-15:40 ハーフマラソン 木澤豊		■定員制43名 14:40-15:40 リトモス 岩田香織	■定員制58名 14:45-14:55 開始		■定員制58名 14:45-15:10 ハーフマラソン 木澤豊	■定員制43名 14:45-16:10 太極拳スクール 松島樹胸		■定員制13名 14:50-15:20 やすらかヨガ30 松尾洋一郎	■定員制30名 15:05-15:20 [ギター&ボーカル]VOLT BOX20 正木真		■定員制30名 15:45-15:30 [映像] GroupCentergy45	15:00-15:10 開始	
12:30	■定員制58名 14:40-15:55 [映像] Group Blast30	■定員制58名 14:40-15:55 [映像] Group Fight30		■定員制58名 15:30-16:30 アフタースクール	■定員制58名 16:30-17:30 キッズストリートダンス		■定員制58名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 16:30-17:30 キッズストリートダンス		■定員制58名 16:30-17:30 キッズバレエ	■定員制58名 16:30-17:30 キッズバレエ		■定員制13名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制43名 16:05-16:35 Group Blast30 山川麻衣		■定員制30名 15:05-15:20 [ギター&ボーカル]VOLT BOX20 正木真	15:30-15:55 開始	
13:00	■定員制43名 15:05-15:35 [映像] Group Centergy30	■定員制58名 15:05-15:50 [有料]ジャズダンス 木澤豊		■定員制58名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■定員制58名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ミライRUN		■定員制13名 15:35-15:55 VOLT BOX20 正木真	■定員制40名 16:05-16:35 Group Power45 横井征継		■定員制35名 16:50-17:35 [映像] Group Groove45	15:30-15:55 開始	
13:30	■映像20名 13:45-13:55 開始	■映像32名 14:10-14:40 太極拳(入門24式) 増岡美奈江		■映像32名 14:45-14:55 開始	■定員制58名 14:40-15:40 ハーフマラソン 木澤豊		■定員制58名 14:40-15:40 リトモス 岩田香織	■定員制58名 14:45-14:55 開始		■定員制58名 14:45-15:10 ハーフマラソン 木澤豊	■定員制58名 14:45-16:10 太極拳スクール 松島樹胸		■定員制27名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制43名 16:30-17:30 メガロスマライク		■定員制30名 15:05-15:20 [ギター&ボーカル]VOLT BOX20 正木真	15:30-15:55 開始	
14:00	■定員制58名 15:05-15:55 [映像] Group Blast30	■定員制58名 15:05-15:50 [有料]ジャズダンス 木澤豊		■定員制58名 15:30-16:30 アフタースクール	■定員制58名 16:30-17:30 キッズストリートダンス		■定員制58名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 16:30-17:30 キッズストリートダンス		■定員制58名 16:30-17:30 キッズバレエ	■定員制58名 16:30-17:30 キッズバレエ		■定員制27名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制43名 16:50-17:35 [映像] Group Groove45		■定員制35名 16:50-17:35 Group Power45 横井征継	17:00-17:30 開始	
14:30	■定員制58名 15:05-15:55 [映像] Group Fight30	■定員制58名 15:05-15:50 [有料]ジャズダンス 木澤豊		■定員制58名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■定員制58名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ミライRUN		■定員制27名 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制43名 17:30-18:30 メガロスマライク		■定員制35名 17:30-18:30 メガロスマライク	17:30-18:30 開始	
15:00	■映像32名 15:05-15:35 [映像] Group Centergy30	■映像32名 15:05-15:50 [有料]ジャズダンス 木澤豊		■映像32名 15:30-16:30 アフタースクール	■映像32名 16:30-17:30 キッズストリートダンス		■映像32名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 キッズストリートダンス		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 メガロスマライク	15:00-15:10 開始	
15:30	■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			■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 メガロスマライク	15:30-15:55 開始	
16:00	■映像32名 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ			■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 メガロスマライク	16:00-16:30 開始	
16:30	■映像32名 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ			■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 メガロスマライク	16:30-16:30 開始	
17:00	■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス			■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 メガロスマライク	17:00-17:30 開始	
17:30	■映像32名 16:30-18:30 アフタースクール			■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 メガロスマライク	17:30-18:00 開始	
18:00	■映像32名 16:30-18:30 アフタースクール			■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 メガロスマライク	18:00-18:30 開始	
18:30	■映像32名 16:30-18:30 アフタースクール			■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 メガロスマライク	18:30-18:30 開始	
19:00	■映像32名 16:30-18:30 アフタースクール			■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16:30-17:30 メガロスマライク	19:00-19:30 開始	
19:30	■映像32名 16:30-18:30 アフタースクール			■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 キッズチアダンス	■映像32名 17:30-18:30 ジュニアチアダンス		■映像32名 16:30-17:30 ジュニアストリートダンス	■映像32名 16:30-17:30 ミライRUN		■映像32名 16					

2026年1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 2026年1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			
9:00	[9:00 OPEN]			[9:00 OPEN]			[9:00 OPEN]			[9:00 OPEN]			[9:00 OPEN]			[9:00 OPEN]			[9:00 OPEN]			[9:00 OPEN]			[9:00 OPEN]					
9:30																														
10:00	ゆきり歩行 ■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				すつきり肩・腰・膝 ■定員24名■ 10:30～10:50																									
11:00	スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 中級：大槻 知美 上級：武藤 健				スイムトレーニング/入門 11:00～11:20 【継続】 スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55																									
11:30																														
12:00	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00				リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大槻 知美				平泳ぎ・バタフライ/入門 12:05～12:25 【継続】 平泳ぎ・バタフライ/応用 12:30～12:50																					
12:30																														
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 英祐				水中ボールウォーキング 13:30～14:00																					
13:30																														
14:00																														
14:30																														
15:00	バーチャルレッスン 15:00～15:30 武藤 健				バーチャルレッスン 14:00～14:30 清水 英祐				バーチャルレッスン 14:30～15:00 児玉 純																					
15:30	バーチャルレッスン 15:30～16:00 武藤 健																													
16:00																														
16:30																														
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00																														
19:30	バーチャルレッスン 19:30～20:00 新井 聰				バーチャルレッスン 19:30～20:00 新井 聰				スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聰				マスターズサークル 20:30～21:30 [有料] 清水 英祐				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 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）					
20:00	バーチャルレッスン 20:00～20:30 清水 英祐																													
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				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■ 19:30～20:15				プールエリア 20:50 CLOSE				★水中運動サークル★ 活動日 1/8(木)・1/22(木) サークル登録料￥10 ご参加にはメイドインアシカからの 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！					
21:30																														
22:00																														
22:30																														
22:50																														
23:00																														
	プールエリア 22:50 CLOSE																													

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。

*体講プログラム… 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ヤストまでお申し出ください。(レッスン前に頭痛・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。

*各レベルコース使用 定員各12名

水曜日 クロール・背泳ぎ/平泳ぎ・バタフライ

2月・6月・10月～クロール 4月・8月・1・2月⇒平泳ぎ

3月・7月・1・1月⇒背泳ぎ 5月・9月・1月⇒バタフライ

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

*バーサナルレッスンは、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種までの事前予約が可能で、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・ハイトrottinは、2種メイプソン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種メイプソン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、頭の上からシャワーブームを浴び십시오.

*プール水槽内は装置物および、眼鏡などは外してからご利用ください。

*ご案内しておまけの内容・コース表・指導担当者は、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分前から準備をおなじみます。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。