



【暫定版】12/27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

	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			9:00
9:30	【無料登録制】 9:40-10:10 サークル・ウォーキング 谷口悦子	■定員制58名		■定員制43名	■定員制58名		曜日、時間変更 ■定員制43名 9:30-10:15 ウォー・カズム 松井千明	■定員制58名		有料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀	■定員制58名		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		■定員制58名				■定員制58名			■定員制43名						■定員制58名				
10:30	有料 ■定員制12名	■定員制58名		9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香	10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		担当変更 ■定員制43名 10:30-11:00 タンベル体操 堀内辰雄	■定員制58名		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	■定員制58名		有料	■定員制58名		10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛岡尚美	■定員制58名		10:00
11:00	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子	■定員制58名	10:45-10:55 【映像】黒田麻			■定員制43名		■定員制40名	10:45-10:55 カンたんヨー			■定員制12名			■定員制40名			■定員制43名	■定員制58名
11:30	■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	■定員制58名	11:45-11:55 胸〜デコルテ	11:00-11:45 ビューティーワーク45 松本真実	時間変更【無料登録制】 11:40-12:10 サークル健康 佐藤大樹	11:45-11:55 腰〜肩甲骨	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール キャスト	■定員制58名	11:45-11:55 胸〜デコルテ	■定員制43名	■定員制58名	11:45-11:55 胸〜デコルテ	■定員制30名	■定員制58名	11:45-11:55 腰〜肩甲骨	11:40-12:10 ランエクスプレス® 佐々木純子	■定員制43名	11:45-12:45 メガロスミライク	11:30
12:00		■定員制58名	11:45-11:55 腰〜肩甲骨			■定員制58名													12:25-13:10 健康美45 志田香織
12:30	■定員制43名 12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	■定員制58名	12:45-12:55 腰〜肩甲骨	13:15-13:45 タンベル体操 谷口悦子	■定員制13名 VOLIT BOX15 佐藤大樹	13:45-13:55 腰〜肩甲骨	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美	■定員制58名	13:45-13:55 腰〜肩甲骨	■定員制58名	13:45-13:55 腰〜肩甲骨	13:45-13:55 腰〜肩甲骨	■定員制58名	13:45-13:55 腰〜肩甲骨	13:45-13:55 腰〜肩甲骨	13:45-13:55 腰〜肩甲骨	13:45-13:55 腰〜肩甲骨	13:45-13:55 腰〜肩甲骨	12:30
13:00		■定員制58名	12:45-12:55 腰〜肩甲骨			■定員制43名													13:15-13:45 タンベル体操 谷口悦子
13:30	■映像20名 13:35-14:05 【映像】 Group Blast30	■定員制58名	13:45-13:55 腰〜肩甲骨	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名	14:45-14:55 腰〜肩甲骨	14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名	14:45-14:55 腰〜肩甲骨	■定員制58名	14:45-14:55 腰〜肩甲骨	14:45-14:55 腰〜肩甲骨	■定員制43名	■定員制58名	14:45-14:55 腰〜肩甲骨	14:45-14:55 腰〜肩甲骨	14:45-14:55 腰〜肩甲骨	14:45-14:55 腰〜肩甲骨	13:30
14:00	■映像32名 14:20-14:50 【映像】 Group Fight30	■定員制58名	14:45-14:55 腰〜肩甲骨			14:30-15:15 リ・エ 岩田香織													14:45-14:55 腰〜肩甲骨
14:30	■定員32名 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 腰〜肩甲骨	14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江	15:30-16:30 アフタースクール	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	14:30
15:00																			■定員制32名 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30
15:30	有料 ■定員制12名																		15:30
16:00	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ	16:30-17:30 キッズアダダンス		16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:00
16:30																			
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00	17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30 ジュニアアダダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライク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 ジュニアバレエ	17:30-18:30 アフタースクール		17:30-18:30 ジュニアバレエ	17:30-18:30 アフタースクール		17:30-18:30 ジュニアバレエ	17:30-18:30 アフタースクール		18:00
18:30	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。																		18:30
19:00	【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30名		■定員制43名	■定員制13名	19:45-19:55 胸〜デコルテ	19:30-20:00 【映像】 Group Blast30	19:30-20:15 Group Power45 桜井征雄	19:45-19:55 腰〜肩甲骨	19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制13名	19:15-19:45 VOLT BOX30 正木真	19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制13名	19:15-19:45 VOLT BOX30 正木真	19:00-19:45 フリースタイル45 芝	■定員制13名	19:15-19:45 VOLT BOX30 正木真	19:00
19:30																			■定員制43名
20:00	■定員制43名	■定員制58名	■定員制43名	■定員制13名	■定員制43名	■定員制13名	■定員制43名	■定員制13名	■定員制43名	■定員制13名	■定員制43名	■定員制13名	■定員制43名	■定員制13名	■定員制43名	■定員制13名	■定員制43名	■定員制13名	20:00
20:30	20:25-20:55 ピラティス30 姫野真里	20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	20:45-20:55 胸〜デコルテ	20:30-21:15 Group Centergy45 堀内辰雄	20:25-20:45 【レギナークラス】VOLT BOX30 吉田竜一	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	20:30-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:30-21:00 TOBIPPA 桜井征雄	20:45-20:55 カンたんヨー	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木富志広	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木富志広	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木富志広	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	20:30
21:00	■定員制43名	■定員制40名	20:45-20:55 胸〜デコルテ	■定員制43名	■定員制40名	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	■定員制43名	■定員制40名	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	■定員制43名	■定員制40名	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	■定員制43名	■定員制40名	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	■定員制43名	■定員制40名	20:45-20:55 腰〜肩甲骨	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 中澤穂乃香		■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	21:30
22:00				■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	22:00
22:30				■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 エンジョイエアロ30 中澤穂乃香	22:30
23:00	マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様のみ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 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様のみ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 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様のみ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 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様のみ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 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様のみ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 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様のみ23:00完全チェックアウト)			23:00

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時間会員様はマシニングを終日ご利用いただけます)

Quick Programについて

実施場所：2階マシニング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優先予約を「」に合わせてください。
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。

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
ご参加いただけるスタジオレッスンです。
初心者の方でもお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。
※時間や枠に関しては変更になる場合もございます。
予めご了承ください。



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				
	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																				
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 鈴木華子									
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					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	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					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				
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
22:50																				
23:00																				

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・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レッスンの開始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分が過ぎるまで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

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・12月⇒平泳ぎ
3月・7月・11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

- ※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、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。
- ※2週間前までに欠席の連絡をいただければ、回数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週間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週間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。
- ※プール水内には鏡類および、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。

★水中運動サークル★
活動日
1/8(木)・1/22(木)

サークル登録料 ¥0
ご参加にはメガロスアプリからの
ご予約が必要となります。
一緒に身体を楽しく動かしましょう！

★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）

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15

スイムトレーニング45
■定員各12名■
19:30～20:15