



【暫定版】12/8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 ウォーカリズム 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43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58名						■ 定員制58名	
10:30	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		■ 定員制43名	■ 定員制40名	10:45-10:55 【映像】観戦中	■ 定員制43名	■ 定員制40名	10:45-10:55 カンたんヨーガ	■ 定員制43名	■ 定員制58名	10:45-10:55 胸〜デコルテ	10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薫	■ 定員制58名	10:45-10:55 前〜肩胛	■ 定員制43名	■ 定員制58名	10:45-10:55 前〜肩胛	10:30
11:00		■ 定員制58名				■ 定員制58名						■ 定員制58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		時間変更 ■ 映像15名 12:10-12:55 【映像】 Group Power45	■ 定員制58名		■ 定員制43名	■ 定員制58名		■ 定員制43名	■ 定員制58名		■ 定員制30名	■ 定員制58名		■ 定員制43名	■ 定員制58名		11:30
12:00		■ 定員制58名				■ 定員制58名						■ 定員制58名						■ 定員制58名	
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		■ 定員制43名	■ 定員制13名	13:45-13:55 腰〜太もも	■ 定員制43名	■ 定員制58名		12:45-13:15 シャズダンスNEXT30 栗原妃実	■ 定員制58名	12:45-12:55 前〜肩胛	12:45-13:15 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河	■ 定員制58名	12:45-13:15 前〜肩胛	12:45-13:30 【映像】 Group Blast45	■ 定員制58名	12:45-13:30 リモセ Sae	12:30
13:00		■ 映像20名				■ 定員制13名						■ 定員制58名						■ 定員制58名	
13:30	13:35-14:05 【映像】 Group Blast30	■ 定員制58名		■ 定員制43名	■ 定員制13名	13:45-13:55 腰〜太もも	■ 定員制43名	■ 定員制58名		13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃実	■ 定員制58名	13:45-13:55 腰〜太もも	13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	■ 定員制58名	13:45-13:55 前〜肩胛	■ 映像32名 13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■ 定員制58名	13:45-14:30 リモセ Sae	13:30
14:00		■ 定員制58名				■ 定員制13名						■ 定員制58名						■ 定員制58名	
14:30	14:20-14:50 【映像】 Group Fight30	■ 定員制58名		■ 定員制58名	■ 定員制58名		■ 定員制58名	■ 定員制58名		14:20-15:00 ヒーリングプロモーション 渡美晴子	■ 定員制58名	14:45-14:55 前〜肩胛	14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大樹	■ 定員制58名	14:45-14:55 前〜肩胛	■ 定員制43名	■ 定員制58名	14:45-14:55 前〜肩胛	14:30
15:00		■ 映像32名				■ 定員制58名						■ 定員制58名						■ 定員制58名	
15:30	15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊		14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江	■ 定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■ 定員制58名		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原介	■ 定員制58名		14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎	■ 定員制58名	14:55-15:40 Group Power45 土屋勇毅	■ 定員制43名	■ 定員制58名	14:55-15:40 Group Power45 土屋勇毅	15:30
16:00			■ 定員制43名						■ 定員制58名						■ 定員制58名				■ 定員制58名
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 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 キッズバレエ	16:30-17:30 メガロスミライク		16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■ 定員制27名	16:30-17:30 メガロスミライク	■ 定員制43名	■ 定員制58名	16:30-17:30 メガロスミライク	16:30
17:00			■ 定員制43名						■ 定員制58名										■ 定員制58名
17:30	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 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		17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ	■ 定員制43名	17:30-18:30 メガロスミライク	■ 定員制58名	■ 定員制58名	17:30-18:30 メガロスミライク	17:30
18:00			■ 定員制43名						■ 定員制58名										■ 定員制58名
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		■ 映像15名	担当変更 ■ 定員制40名		■ 定員制43名	■ 定員制13名		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	■ 定員制43名	■ 定員制13名	19:15-19:45 VOLT BOX30 正木真	19:00
19:30			■ 定員制58名						■ 定員制13名										■ 定員制43名
20:00	■ 定員制43名 20:25-20:55 ピラティス30 姫野真里	■ 定員制58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 Power30	19:30-20:15 Group Power45 桜井征雄	19:45-19:55 前〜肩胛	■ 定員制43名	■ 定員制13名		20:05-20:35 エンジョイエアロ30 笹木福志広	■ 定員制13名	20:00-20:30 【ピラティス】VOLT BOX30 正木真	■ 定員制43名	■ 定員制13名	20:00-20:30 【ピラティス】VOLT BOX30 正木真	20:00
20:30			■ 定員制43名						■ 定員制13名										■ 定員制43名
21:00	■ 定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里	■ 定員制40名		20:30-21:15 Group Centergy45 堀内辰雄	■ 定員制13名	20:45-20:55 胸〜デコルテ	20:20-21:00 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 カンたんヨーガ	■ 定員制43名	■ 定員制13名		20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木福志広	■ 定員制13名	20:45-21:15 VOLT BOX30 正木真	■ 定員制43名	■ 定員制58名	20:45-21:15 VOLT BOX30 正木真	21:00
21:30			■ 定員制43名						■ 定員制13名										■ 定員制43名
22:00		■ 定員制58名		■ 映像20名 【映像】 Group Blast30	■ 定員制20名		■ 定員制43名	■ 定員制58名		■ 定員制43名	■ 定員制58名		■ 定員制43名	■ 定員制58名		■ 定員制43名	■ 定員制58名	■ 定員制43名	22:00
22:30			■ 定員制43名						■ 定員制13名						■ 定員制43名				
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時間会員様含め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時間会員様含め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時間会員様含め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時間会員様含め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時間会員様含め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時間会員様含め23:00完全チェックアウト)			23:00
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にご利用いただけます)																			20:00
Quick Programについて																			20:00
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マストを「」に合わせて敷いて、お待ちください。																			20:30
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。																			21:00
使用ツールに関しては、別途参照																			21:30
ビギナークラスについて																			22:00
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は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。																			22:30
休講レッスンについて																			23:00
休講レッスンは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。 休講開始はレッスン開始20分前、入場は10分前となります。																			23:00

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

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泳となり、その時間帯はフリーをプールをご利用いただけます。 ★体調プログラム・・・ 泳法シリーズ・アキア索 ※有料スクールは実施いたします	
アキ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까지受付開始いたします ③アキアプログラム受付台帳に、「フルネーム」「ごカカナマ」「ご本人さま」をご記入ください 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	
アキアプログラム参加時の注意事項・ご案内	
※割増しアキアプログラムののご案内にてお願いいただき、プログラム内容・対象などをご確認ください。 ※スイムドローニング（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分が過ぎても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・顔面・血圧をご確認ください。）	
スイムドローニング(夜の時間帯) 実施クラス)	
夜クラスの「初級・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・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	
※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。おひと様2名様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日が休曜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・スイムスターズスクールは、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	
※身体を拭くためのタオル・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、服の上から汗拭きを済ませましょう。 ※プール水内には洗剤類および、腐蝕剤など外れしてからご利用ください。 ※ご案内しておりませんが、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2コースを使用します。予めご了承ください。 ※レッスン開始5分前까지準備をこなします。予めご了承ください。 ※レッスンご利用後は、身体の水気を十分に拭き拭きからロッカーへお戻りください。	