



【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 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也		■定員制43名 9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香	■定員制58名 10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		曜日、時間変更 ■定員制43名 9:30-10:15 ウォーガズム 松井千明	■定員制58名 9:35-10:05 ラテンエクササイズコンサルサ® TOMOKO		有料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀	■定員制43名	■定員制58名 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子		9:00-10:00 メガロスミライク	9:00-10:00 メガロスミライク	■定員制43名 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛岡尚美	9:00-10:00 メガロスミライク		9:30
10:00																			10:00
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 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也	10:45-10:55 【映像】黒田麻	■定員制43名 11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実	■定員制40名 10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香	10:45-10:55 カンたんヨーガ	担当者変更 ■定員制43名 10:30-11:00 タンベル体操 堀内辰雄	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43名	■定員制58名 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	10:45-10:55 黒田麻	10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薫	■定員制58名 10:15-10:45 エアロマスター 小林亜紀恵	■定員制43名 10:45-11:15 やさしいピラティス 盛岡尚美	■定員制58名 10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	10:45-10:55 黒田麻	10:30
11:00																			11:00
11:30	■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 トラディショナルヨーガ 金子知弘	11:45-11:55 黒田麻	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	11:45-11:55 黒田麻	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール キャスト	■定員制58名 11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山美由紀	11:45-11:55 黒田麻	■定員制43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原紀美	■定員制58名 12:30-13:10 やさしいピラティス40 白山由美	12:45-12:55 黒田麻	12:45-13:15 15:29: シェイヨーガ 8:22: パワーヨーガ 黒谷ゆかり	■定員制58名 12:45-13:30 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河	■定員制58名 12:45-13:30 リトエス Sae	11:40-12:10 ランエクササイズ® 佐々木純子	11:45-12:45 メガロスミライク	11:45-11:55 黒田麻	11:30
12:00																			12:00
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 13:25-13:55 ボディフロー 木澤豊	12:45-12:55 黒田麻	■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名 14:30-15:15 リトエス 岩田香織	12:45-12:55 黒田麻	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原紀美	■定員制58名 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子	14:45-14:55 黒田麻	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井康介	■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	14:45-14:55 黒田麻	14:55-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	時間変更 ■定員制35名 14:55-15:40 Group Power45 土屋勇毅	13:50-14:50 【映像】 Group Centergy60	13:45-14:45 ミライクRUN	14:15-14:25 黒田麻	12:30
13:00																			13:00
13:30	■映像20名 13:35-14:05 【映像】 Group Blast30	■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	13:45-13:55 黒田麻	14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江	■定員制58名 15:30-16:30 アフタースクール	13:45-13:55 黒田麻	14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク	14:45-14:55 黒田麻	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	19:45-19:55 黒田麻	15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	■定員制27名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスミライク	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	13:30
14:00																			14:00
14:30	■映像32名 14:20-14:50 【映像】 Group Fight30	14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 黒田麻	15:30-16:30 アフタースクール	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク	14:45-14:55 黒田麻	15:30-16:30 アフタースクール	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク	14:45-14:55 黒田麻	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井康介	■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	14:45-14:55 黒田麻	14:55-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制43名 15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	時間変更 ■定員制35名 14:55-15:40 Group Power45 土屋勇毅	13:50-14:50 【映像】 Group Centergy60	13:45-14:45 ミライクRUN	14:15-14:25 黒田麻	14:30
15:00																			15:00
15:30	■映像32名 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	15:30-16:05 Group Fight45 木地谷 大河	15:20-15:35 黒田麻	16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダダンス	15:20-15:35 黒田麻	16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダダンス	15:20-15:35 黒田麻	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	19:45-19:55 黒田麻	17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	15:30
16:00																			16:00
16:30	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	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダダンス		16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダダンス		20:05-20:35 エンジョイエアロ30 笹木富志広	■定員制43名	20:45-21:15 VOLT BOX30 正木真	17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	16:30
17:00																			17:00
17:30	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	■定員制58名 18:30-19:30 アフタースクール		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■定員制58名 18:30-19:30 アフタースクール		20:30-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	■定員制43名	20:45-21:15 VOLT BOX30 正木真	17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30
18:00																			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 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里		■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制13名 19:45-20:15 VOLT BOX30 吉田地一	19:45-19:55 黒田麻	19:30-20:00 【映像】 Group Blast30	担当変更 ■定員制35名 19:30-20:15 Group Power45 板井征雄	19:45-19:55 黒田麻	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	19:45-19:55 黒田麻	15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	■定員制27名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスミライク	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	19:00
19:30																			19:30
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 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香	20:45-20:55 黒田麻	■定員制43名 20:30-21:15 GroupCentergy45 堀内辰雄	■定員制13名 20:30-21:00 TOBIPPA 板井征雄	20:45-20:55 黒田麻	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	担当変更 ■定員制30名 20:30-21:00 TOBIPPA 板井征雄	20:45-20:55 黒田麻	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木富志広	■定員制43名	20:45-21:15 VOLT BOX30 正木真	17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	20:00
20:30																			20:30
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 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	20:45-20:55 黒田麻	■映像20名 21:30-22:00 【映像】 Group Blast30	■定員制13名 20:55-21:25 VOLT BOX30 吉田地一	20:45-20:55 黒田麻	21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	担当変更 ■定員制58名 21:15-22:00 Group Fight45 堀内辰雄	20:45-20:55 黒田麻	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木富志広	■定員制43名	20:45-21:15 VOLT BOX30 正木真	17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	21:00
21:30																			21:30
22:00	■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 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香	20:45-20:55 黒田麻	■映像20名 21:30-22:00 【映像】 Group Blast30	■定員制13名 20:55-21:25 VOLT BOX30 吉田地一	20:45-20:55 黒田麻	21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	担当変更 ■定員制58名 21:15-22:00 Group Fight45 堀内辰雄	20:45-20:55 黒田麻	20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木富志広	■定員制43名	20:45-21:15 VOLT BOX30 正木真	17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	17:30-18:30 ジュニアアダダンス	22:00
22:30																			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

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	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																					9:00															
9:30																					9:30															
10:00	ゆつくり歩行 ■定員24名 ■ 10:00～10:20																				10:00															
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										アクアダンス ■定員40名 ■ 10:25～10:55 鈴木隼人					10:30															
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					続けての 参加は ご遠慮ください。					スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名 ■ 11:00～11:45					11:00	アクアアドバンス ■定員40名 ■ 11:05～11:35 小川万里														
11:30						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 マスタースクラス 12:00～13:00					リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚 知美					平泳ぎ・バタフライ/入門 12:05～12:25					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					12:00	スイムスクール 上級 12:00～13:00 武藤 慎					フィンスイム ■定員20名 ■ 12:00～12:20									
12:30											平泳ぎ・バタフライ/応用 12:30～12:50										続けての 参加は ご遠慮ください。					12:30	パーソナル レッスン 12:00～ 12:30 小原 正和					アクアダンス ■定員40名 ■ 12:25～12:55 鈴木隼人				
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										スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 純 上級：小原 正和					13:00	スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：武藤 慎 中級：大塚 知美					担当変更									
13:30											水中ボールウォーキング 13:30～14:00										13:30															
14:00											パーソナルレッスン 14:00～14:30 清水 祐谷					アクアシェイプ ■定員40名 ■ 14:05～14:35 早川陽佑					14:00						スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎									
14:30											パーソナルレッスン 14:30～15:00 児玉 純										14:30															
15:00	パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎															アクアアドバンス ■定員40名 ■ 14:45～15:15 早川陽佑					15:00						パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎									
15:30	パーソナルレッスン 15:30～16:00 武藤 慎																				15:30															
16:00																					16:00															
16:30																					16:30															
17:00																					17:00						パーソナルレッスン 16:30～17:30									
17:30																					17:30															
18:00																					18:00						パーソナルレッスン 17:30～18:30									
18:30																					18:30															
19:00																					19:00															
19:30	パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤 慎																				19:30	スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 19:30～20:15														
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 清水 祐谷					種目変更					Liquid YOGA Latin ■定員40名 ■ 20:00～20:30 石原康恵					20:00						プールエリア 19:50 CLOSE									
20:30																					20:30															
21:00	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 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45					20:50 21:00	プールエリア 20:50 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）				
21:30											フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】																									
22:00																					☆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 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！															
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。

★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』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 分が過ぎても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 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・マスタースサークルは、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、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。

※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

ご予約が必須となります。

一緒に身体を楽しく動かしましょう！