



【暫定版】1/1更新

2026/2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】	■定員制58名					■定員制43名	■定員制58名		有料			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	9:40-10:10 サークルウォーキング 谷口悦子	9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也		■定員制43名	■定員制58名		9:30-10:15 ウォーカリズム 松井千明	9:35-10:05 ラテンエクスプレッソサルサ® TOMOKO		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	10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛岡尚美		10:00
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 エンジンエアロ40 ARI		担当変更 ■定員制43名	■定員制58名		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀			10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名		■定員制43名	■定員制58名		10:30
11:00	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子	10:25-10:55 エンジンエアロ 工藤哲也	10:45-10:55 【映像】観覧クア	■定員制43名	■定員制40名	10:45-10:55 カンたんヨーガ	10:30-11:00 タンベル体操 武藤千夏	10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		■定員制43名	■定員制58名		10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名		10:45-11:15 やさしいピラティス 盛岡尚美	10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	10:45-10:55 胸〜デコルテ	11:00
11:30		■定員制58名		11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実	10:55-11:25 エンジンステップ 松原由香		■定員制12名	■定員制40名		11:00-11:30 Group Fight30 土屋勇毅			11:00-11:45 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	■定員制58名		■定員制43名			11:30
12:00	■定員32名	■定員制58名	11:45-11:55 胸〜デコルテ	時間変更 ■映像15名	11:40-12:10 サークル・健康 佐藤大樹	11:45-11:55 観覧クア	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣	11:20-12:05 エンジンステップ 秋山美由紀	11:45-11:55 胸〜デコルテ	■定員制43名	■定員制58名		■定員制30名	■定員制58名	11:45-11:55 観覧クア	11:40-12:10 ラテンエクスプレス® 佐々木純子	11:45-12:45 メガロスミライク	11:45-11:55 胸〜デコルテ	12:00
12:30	12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘		12:10-12:55 【映像】 Group Power45	■定員制58名		■定員制43名	12:30-13:10 やさいビジュアル40 白山由美	12:45-12:55 観覧クア	12:45-13:15 シャズダンスNEXT30 栗原紀美		12:45-13:15 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河	12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅	■定員制58名		8.15日 12:25-13:10 【有料】ラン 佐々木純子 ※1.22日【映像】 Group Groove45	12:45-13:45 メガロスミライク	13:15-13:25 観覧クア	12:30
13:00	12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	12:40-13:10 らくらエアロ 金子知弘	12:45-12:55 観覧クア	■定員制43名	12:25-13:10 健美操45 志田香織	12:45-12:55 胸〜デコルテ	13:15-13:45 タンベル体操 谷口悦子	12:30-13:10 やさいビジュアル40 白山由美		13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原紀美		13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	13:45-14:30 Group Centergy45	■定員制35名		13:30-14:15 【映像】 Group Centergy45	14:15-14:25 胸〜デコルテ		13:00
13:30	■映像20名	■定員制58名		13:15-13:45 タンベル体操 谷口悦子	■定員制13名		13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原紀美	13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子	13:45-13:55 胸〜デコルテ	14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大樹		14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大樹	14:15-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制43名		14:30-15:15 【映像】 Group Goove45	15:00-15:20 【映像】 TOBIPPA15 中澤穂乃香	15:00-15:10 胸〜デコルテ	13:30
14:00	13:35-14:05 【映像】 Group Blast30	■定員制58名	13:45-13:55 胸〜デコルテ	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 観覧クア	14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		14:00
14:30	■映像32名	14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 観覧クア	14:30-15:15 リトス 岩田香織	■定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		15:00
15:00	■映像32名	14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 観覧クア	14:30-15:15 リトス 岩田香織	■定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		16:00
15:30	15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名	14:45-14:55 観覧クア	14:30-15:15 リトス 岩田香織	■定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		17:00
16:00	有料 ■定員制12名			14:30-15:15 リトス 岩田香織	■定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		18:00
16:30	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ	16:30-17:30 キッズチアダンス		14:30-15:15 リトス 岩田香織	■定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		19:00
17:00				14:30-15:15 リトス 岩田香織	■定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		20:00
17:30				14:30-15:15 リトス 岩田香織	■定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		21:00
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		14:30-15:15 リトス 岩田香織	■定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		22:00
18:30				14:30-15:15 リトス 岩田香織	■定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		23:00
19:00				14:30-15:15 リトス 岩田香織	■定員制58名		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 観覧クア	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井原景		15:30-16:30 メガロスミライク	15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名		15:30-16:15 Group Blast45 中澤穂乃香	16:15-17:00 Group Fight45 木地谷大河		24:00
19:30	【無料登録制】	■定員制30名		■定員制43名	■定員制13名		■映像15名	レッスン変更 ■定員制58名		■定員制43名	■定員制13名		19:00-19:45 フリースタイル45 芝	19:15-19:45 VOLT BOX30 正木真	19:45-19:55 胸〜デコルテ	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)			19:30
20:00	19:30-20:00 サークル・ランニング 中澤穂乃香	19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里		19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:45-20:15 VOLT BOX30 吉田竜一	19:45-19:55 胸〜デコルテ	19:30-20:00 【映像】 Group Power30	19:30-20:00 Group Blast30 山川麻衣	19:45-19:55 観覧クア	■定員制43名	■定員制13名		20:05-20:35 エンジンエアロ30 笹木高志広	20:00-20:30 【ビギナークラス】VOLT BOX30 正木真	19:45-19:55 胸〜デコルテ				
20:30	■定員制43名	■定員制58名		時間変更 ■定員制43名	■定員制13名		■定員制43名	担当変更 ■定員制30名		■定員制43名	■定員制13名		20:05-20:35 エンジンエアロ30 笹木高志広	20:00-20:30 【ビギナークラス】VOLT BOX30 正木真		スタジオWEB予約について (24時間会員様はマシニングを7:00〜終日ご利用いただけます)			20:30
21:00	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	20:30-21:00 Group Fight30 堀内辰雄	20:25-20:45 【ビギナークラス】VOLT BOX20 吉田竜一	20:45-20:55 観覧クア	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:15-20:45 TOBIPPA30 山川麻衣	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 笹木高志広	20:45-21:30 Group Power45 桜井征雄	20:45-20:55 観覧クア	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イトを「」に合わせて敷いて、お待ちください。 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。			21:00
21:30	■定員制43名	■定員制40名		新設 ■定員制43名	■定員制13名		■映像32名	レッスン変更 ■定員制58名		■定員制43名	■定員制13名		20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木高志広	20:45-21:30 Group Power45 桜井征雄		使用ツールに関しては、別途参照			21:30
22:00	21:10-21:40 エンジンエアロ30 姫野真里	21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		21:15-22:00 Group Centergy45 堀内辰雄	20:55-21:25 VOLT BOX30 吉田竜一		21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	21:00-21:45 Group Fight45 木地谷大河		20:50-21:35 バーニングエアロ45 笹木高志広	21:00-21								
22:30																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はビギナークラスです。 ※時間や枠に関しては、別途参照			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22:502															

2026年2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2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	ゆつくり歩行 ■定員24名■ 10:00～10:20															水中運動サークル 無料(登録制) 10:00～10:20 【実施日】毎月 1週目・3週目				
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				
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45 中級・上級■定員各12名■ 11:00～11:45				
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														
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					クロール・背泳ぎ/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				
12:30											クロール・背泳ぎ/応用 12:30～12:50									
13:00	フィンスイム ■定員20名■ 13:10～13:30					マスタースサークル 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				
13:30											水中ボールウォーキング 13:30～14:00									
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				
14:30											パーソナルレッスン 14:30～15:00 児玉 純					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																			
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤 慎																			
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										アクアダンス ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵				
20:30											マスタースサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷									
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				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
22:50	プールエリア 22:50 CLOSE																			
23:00																				

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

2/5(木)・2/19(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！

☆マスタースサークル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）