

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

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 宮業開始 9:00			9:00 宮業開始 9:00			9:00 宮業開始 9:00			9:00 宮業開始 9:00			9:00 宮業開始 9:00			9:00 宮業開始 9:00			
9:30 【無料登録制】	■定員制58名		9:30 ■定員制43名	■定員制58名		9:30 ■定員制43名	■定員制58名		9:30 ■定員制43名	■定員制58名		9:00-10:00 メガロスマライク	9:00-10:00 メガロスマライク		9:00-10:00 メガロスマライク	9:00-10:00 メガロスマライク		
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		10:00 ■定員制58名	10:00-10:40 エンジョイ!D40 松原由香		10:00 ■定員制58名	10:00-10:40 エンジョイ!D40 ARI		10:00 ■定員制58名	10:05-10:50 大樹季45 田中由紀		10:00-10:40 ランエクスプレスコサルサ® TOMOKO	9:25-10:55 「有利!太極拳」 田中由紀		10:00-10:30 トライショナルヨガ 盛園尚美	10:00-10:30 トライショナルヨガ 盛園尚美		
10:30 有料 ■定員制12名	10:35-10:55 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子		10:35-10:55 【実録】腰痛解消	■定員制43名	11:00-11:45 エンジョイ!D40 武藤千夏		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		10:25-10:55 大樹季45 小山江里子	10:45-10:55 ほつれ腰・腰痛解消		10:15-10:45 エプロマスター 小林亜紀恵	10:45-10:55 前田薰	■定員制58名	10:45-10:55 前田薰		
11:00 リボーンズスクール 谷口悦子	11:05-11:35 エンジョイ!D40 工藤哲也		11:05-11:45 ジャイアントエア45 松原由香	■定員制40名	11:00-11:45 エンジョイ!D40 山川麻衣		11:05-11:45 Group Fight130 土屋勇毅	11:00-11:30 ZUMBA (30分クラス) 小山江里子		11:05-11:35 大人のパレスクール 前田薰	11:00-11:45 ZUMBA (45分クラス) 小林亜紀恵		10:45-11:15 やさしいピラティス 佐々木純子	10:45-11:15 やさしいピラティス 佐々木純子	■定員制43名	10:45-10:55 前田薰		
11:30 ■定員32名	12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子		11:45-11:55 腰～デコルテ	■映像15名	12:00-12:30 エンジョイ!D40 佐藤大将		11:45-11:55 腰～デコルテ	11:45-11:55 腰～デコルテ		11:45-11:55 腰～デコルテ	11:45-11:55 腰～デコルテ		11:45-11:55 腰～デコルテ	11:45-11:55 腰～デコルテ	■定員制30名	11:45-11:55 腰～デコルテ		
12:00 ■定員制58名	12:50-12:30 トライショナルヨガ 金子知弘		12:45-12:55 【映像】 Group Power45	■定員制58名	12:45-12:55 エンジョイ!D40 田中由紀		12:45-12:55 エンジョイ!D40 白山真由美	12:45-12:55 エンジョイ!D40 熊谷ゆか		12:45-12:55 腰～デコルテ	12:45-12:55 腰～デコルテ		12:00-12:30 しなやかパレストレッチャ30 前田薰	12:00-12:30 しなやかパレストレッチャ30 前田薰	■定員制30名	12:00-12:30 しなやかパレストレッチャ30 前田薰		
12:30 ■定員制43名	12:40-13:10 フラダンス 西山佳代		13:00-13:45 エンジョイ!D40 佐藤大将	■定員制43名	13:00-13:45 ジャイアントNEXT30 東原妃美		13:00-13:45 エンジョイ!D40 小山貴史	13:00-13:45 エンジョイ!D40 佐藤大将		13:00-13:45 トライショナルヨガ45 熊谷ゆか	13:00-13:45 トライショナルヨガ45 熊谷ゆか		12:45-12:30 5.19: ジャイアント 12.26: パワーガ 桐谷ゆか	12:45-12:30 5.19: ジャイアント 12.26: パワーガ 桐谷ゆか	■定員制30名	12:45-12:30 5.19: ジャイアント 12.26: パワーガ 桐谷ゆか		
13:00 ■定員20名	13:25-13:55 ポーチロー 木澤豊		13:45-13:55 【映像】 Group Blast30	■定員制43名	13:30-13:45 VOLT BOX15 佐藤大将		13:30-13:45 トライショナルヨガ40 白山真由美	13:30-14:00 やさしいピラティス40 白山真由美		13:45-13:55 女性限定 ■定員43名	13:45-13:55 女性限定 ■定員43名		12:45-13:45 トライショナルヨガ45 熊谷ゆか	12:45-13:45 トライショナルヨガ45 熊谷ゆか	■定員制30名	12:45-13:45 トライショナルヨガ45 熊谷ゆか		
14:00 ■定員制58名	14:00-14:40 やさしいピラティス 木澤豊		14:00-14:40 太極拳入門24式 増岡美奈江	■定員制43名	14:00-14:40 VOLT BOX15 佐藤大将		14:00-14:40 トライショナルヨガ40 増岡美奈江	14:00-14:40 トライショナルヨガ40 増岡美奈江		14:00-14:40 インフィニティフロー 佐藤大将	14:00-14:40 インフィニティフロー 佐藤大将		13:45-14:05 フラダンス 西山佳代	13:45-14:05 フラダンス 西山佳代	■定員制35名	13:45-14:05 フラダンス 西山佳代		
14:30 ■定員32名	14:20-14:50 【映像】 Group Fight30		14:40-14:50 有料	14:40-15:40 リトモス 若田由緒	14:40-15:40 有料		14:40-15:40 リトモス 若田由緒	14:40-15:40 リトモス 若田由緒		14:40-15:40 リトモス 若田由緒	14:40-15:40 リトモス 若田由緒		14:40-15:40 リトモス 若田由緒	14:40-15:40 リトモス 若田由緒	■定員制30名	14:40-15:40 リトモス 若田由緒		
15:00 ■映像32名	15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30		15:05-15:55 【有料】ジャイアント 木澤豊	14:45-14:55 腰～デコルテ	15:05-15:55 【有料】ジャイアント 増岡美奈江		15:05-15:55 【有料】ジャイアント 木澤豊	15:05-15:55 【有料】ジャイアント 増岡美奈江		15:05-15:55 腰～デコルテ	15:05-15:55 腰～デコルテ		14:10-14:30 【映像】 Group Groove45	14:10-14:30 【映像】 Group Groove45	■定員制30名	14:10-14:30 【映像】 Group Groove45		
15:30 有料 ■定員制12名	15:50-17:20 大人のパレスクール 伊藤サキ		16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 キッズダンス		16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス		16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス		13:35-14:05 【映像】 Group Centergy45	13:35-14:05 【映像】 Group Centergy45	■定員制30名	13:35-14:05 【映像】 Group Centergy45		
16:00 15:50-17:20 大人のパレスクール 伊藤サキ	16:30-17:30 キッズダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		14:25-15:15 【映像】 Group Goove45	14:25-15:15 【映像】 Group Goove45	■定員制40名	14:25-15:15 【映像】 Group Goove45		
16:30 15:50-17:20 大人のパレスクール 伊藤サキ	16:30-17:30 キッズダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス		15:35-16:15 【映像】 Group Blast45 中澤穂乃香	15:35-16:15 【映像】 Group Blast45 中澤穂乃香	■定員制58名	15:35-16:15 【映像】 Group Blast45 中澤穂乃香		
17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	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	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ジュニアストリートダンス
マシンシム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシンシム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシンシム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシンシム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシンシム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシンシム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 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時間会員様はマシンシムを終日ご利用いただけます)																		
Quick Programについて																		
実施場所：2階マシンシム内スケレチニア 参加受付：レッスン開始5分前より クラッカプロから優先マットを「J」に合わせて敷いて、お待ちください。備 者：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、別途参考																		
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3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

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					土曜日					日曜日						
1 [9:00 OPEN]	2	3	4	5	1 [9:00 OPEN]	2	3	4	5	1 [9:00 OPEN]	2	3	4	5	1 [9:00 OPEN]	2	3	4	5	1 [9:00 OPEN]	2	3	4	5	1 [9:00 OPEN]	2	3	4	5		
9:00																															
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					すつきり両・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 純 上級：武藤 健					スイムトレーニング/入門 11:00~11:20 【有料登録制】 大槻 知美																									
11:30	スイムスクール マスターズクラス 12:00~13:00					リボーンスイム 12:00~13:00 【有料登録制】 清水 祐谷					クロール・背泳ぎ/入門 12:05~12:25 【有料登録制】 清水 祐谷					スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名■ 11:00~11:45 初級：清水 祐谷 中級：武藤 健					アクアアド/ス ■定員40名■ 11:05~11:35 小川万里					スイムスクール 上級 12:00~13:00 武藤 健					
12:00																															
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 祐谷					水中ボールウォーキング 13:30~14:00 中級：清水 祐谷 上級：小畠 正和					スイムスクール 中級・上級 13:00~14:00 中級：清水 祐谷 上級：小畠 正和					スイムスクール 初級・中級 13:00~14:00 初級：武藤 健 中級：大槻 知美					スイムスクール 上級 12:00~12:20 武藤 健					
13:30																															
14:00																															
14:30																															
15:00	バーチャルレッスン 15:00~16:30 武藤 健																														
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 武藤 健																														
20:00	バーチャルレッスン 20:00~20:30 清水 祐谷																														
20:30						スイムスクール 中級 20:00~21:00 清水 祐谷																									
21:00																															
21:30	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										
22:00																															
22:30																															
22:50																															
23:00																															