



店舗情報	(月-木)9:00-23:00
■通常営業時間	(土)9:00-21:00
	(日)9:00-20:00
■休館日	金曜日

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio, Gym, Aqua

時間	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	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	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
9:30	【無料体験】 9:40-10:10 サル・ウォーキング 谷口桃子	■定員制58名 ZUMBA(30分クラス) 上原由紀		■定員制43名	■定員制58名		■定員制43名 9:30-10:15 ウォーキング 松井千晴	■定員制58名 9:35-10:05 フットエクササイズコンパルサ TOMOKO		■定員制43名	■定員制58名 10:00-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山直子		9:00-10:00 マカロスマイク	9:00-10:00 マカロスマイク		■定員制43名	■定員制58名 9:00-10:00 マカロスマイク	
10:00		■定員制58名 10:25-10:55 エンシェイブド 上原由紀		■定員制43名 10:00-10:40 エンシェイブド ARI			■定員制43名 10:30-11:00 ダンス体験 松本真実	■定員制58名 10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		■定員制43名	■定員制58名 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山直子		10:00-10:30 トランスナルム 藤原美穂	■定員制58名 10:15-10:45 L7P1クラス 小林愛紀		■定員制43名	■定員制58名 10:45-11:15 マカロスマイク 松本真実	
10:30	■定員制12名 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口桃子	■定員制58名 11:00-11:45 ヒューマンズ45 金子知史	10:45-10:55【体験】	■定員制43名 10:55-11:25 エンシェイブド 松原由希	■定員制58名 11:00-11:45 ヒューマンズ45 金子知史	10:45-10:55【体験】	■定員制12名 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣	■定員制58名 11:20-12:05 エンシェイブド 和山麻由		■定員制43名 11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇樹	■定員制58名 11:00-11:45 ZUMBA(30分クラス) 小山直子		10:15-11:45 大人スーパース 藤原美穂	■定員制58名 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林愛紀	10:45-10:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 10:45-11:15 マカロスマイク 松本真実	10:45-10:55【体験】
11:00		■定員制58名 11:45-12:15 トランスナルム3 金子知史	11:45-11:55【体験】	■定員制43名 11:40-12:10 ダンス体験 松本真実	■定員制58名 11:45-12:15 トランスナルム3 金子知史	11:45-11:55【体験】		■定員制43名 11:50-12:30 エンシェイブド 小山直子	11:45-11:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 11:45-12:30 トランスナルム3 金子知史		■定員制30名 12:00-12:30 ななつハイストレ30 前田薫	■定員制58名 12:00-12:30 エンシェイブド 前田薫	11:45-11:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 11:40-12:10 マカロスマイク 松本真実	11:45-11:55【体験】
12:00	■定員12名 12:00-12:30 Emove 谷口桃子	■定員制58名 12:40-13:10 9/6L7P1 金子知史	12:45-12:55【体験】	■定員制43名 12:25-13:10 健康45 本島真由	■定員制58名 12:40-13:10 9/6L7P1 金子知史	12:45-12:55【体験】	■定員制43名 12:45-13:15 シャドウボクシング 藤原美穂	■定員制58名 12:30-13:10 YUMIキック40 和山麻由	12:45-12:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 12:45-13:15 9/6L7P1 金子知史		■定員制43名 12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇樹	■定員制58名 12:45-13:30 9/6L7P1 金子知史	12:45-12:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 12:45-13:15 マカロスマイク 松本真実	12:45-12:55【体験】
12:30		■定員制43名 13:15-13:55 ダンス体験 谷口桃子	13:15-13:25【体験】	■定員制43名 13:15-13:45 ダンス体験 谷口桃子	■定員制58名 13:15-13:55 ダンス体験 谷口桃子	13:15-13:25【体験】	■定員制43名 13:25-14:25 【短期イベント】 ダンスクラス 藤原美穂	■定員制58名 13:30-14:00 トランスナルム3 藤原美穂		■定員制43名	■定員制58名 13:35-14:05 ダンス体験 西山直代		■定員制43名 13:45-14:30 Group Century45	■定員制58名 13:45-14:40 Group Power45 土屋勇樹	13:15-13:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 13:45-14:30 Group Century45	13:15-13:25【体験】
13:00	■定員制12名 13:05-13:20 ダンス 西山直代	■定員制58名 13:25-13:55 ダンス体験 金子知史	13:45-13:55【体験】	■定員制43名 14:00-14:30 太極拳(入門クラス) 堀岡美津江	■定員制58名 13:35-14:10 VOL1 BOX15 松本真実	13:45-13:55【体験】	■定員制43名 14:00-16:10 【スエーデン】 高井静介	■定員制58名 14:10-14:40 Infinity Row 松本真実		■定員制43名	■定員制58名 14:25-14:55 特設ライブダンス 和山麻由		■定員制43名 14:50-15:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 14:50-15:30 マカロスマイク 松本真実	13:45-13:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	13:45-13:55【体験】
13:30		■定員制43名 14:10-14:40 ダンス体験 金子知史	14:15-14:25【体験】	■定員制43名 14:40-15:40 【短期イベント】 太極拳 堀岡美津江	■定員制58名 14:30-15:15 9/6L7P1 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名 14:40-16:10 【スエーデン】 高井静介	■定員制58名 14:20-15:00 ヒューマンズ45 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:55-16:10 【短期イベント】 ルズ 高井静介		■定員制43名 15:00-15:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 15:00-15:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
14:00	■定員12名 14:05-14:20 Group Blast30	■定員制58名 14:10-14:40 ダンス体験 金子知史	14:45-14:55【体験】	■定員制43名 14:40-15:40 【短期イベント】 太極拳 堀岡美津江	■定員制58名 14:30-15:15 9/6L7P1 松本真実	14:45-14:55【体験】	■定員制43名 14:40-16:10 【スエーデン】 高井静介	■定員制58名 14:20-15:00 ヒューマンズ45 松本真実	14:45-14:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 15:00-15:30 マカロスマイク 松本真実		■定員制43名 15:00-15:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 15:00-15:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
14:30	■定員12名 14:30-14:50 Group Fight30	■定員制58名 14:40-15:40 【短期イベント】 ダンスクラス 木澤真	14:45-14:55【体験】	■定員制43名 14:40-15:40 【短期イベント】 太極拳 堀岡美津江	■定員制58名 14:30-15:15 9/6L7P1 松本真実	14:45-14:55【体験】	■定員制43名 14:40-16:10 【スエーデン】 高井静介	■定員制58名 14:20-15:00 ヒューマンズ45 松本真実	14:45-14:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 15:00-15:30 マカロスマイク 松本真実		■定員制43名 15:00-15:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 15:00-15:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
15:00	■定員12名 15:05-15:35 【体験】 Group Century30	■定員制58名 15:10-15:35 【体験】 ダンスクラス 木澤真	15:15-15:25【体験】	■定員制43名 15:30-16:30 アフタースクール	■定員制58名 15:15-15:45 ダンス体験 松本真実	15:15-15:25【体験】	■定員制43名 15:30-16:30 アフタースクール	■定員制58名 15:30-16:30 マカロスマイク	15:15-15:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 15:30-16:30 マカロスマイク 松本真実		■定員制43名 15:30-16:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 15:30-16:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
15:30	■定員12名 15:50-17:20 【大人スクール】 ルズ 伊藤サキ	■定員制58名 16:30-17:30 マカロスマイク	16:30-17:30【体験】	■定員制43名 16:30-17:30 アフタースクール	■定員制58名 16:30-17:30 マカロスマイク	16:30-17:30【体験】	■定員制43名 16:30-17:30 アフタースクール	■定員制58名 16:30-17:30 マカロスマイク	16:30-17:30【体験】	■定員制43名	■定員制58名 16:30-17:30 マカロスマイク 松本真実		■定員制43名 16:30-17:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 16:30-17:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
16:00	■定員12名 17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名	■定員制58名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実		■定員制43名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
16:30	■定員12名 15:50-17:20 【大人スクール】 ルズ 伊藤サキ	■定員制58名 16:30-17:30 マカロスマイク	16:30-17:30【体験】	■定員制43名 16:30-17:30 アフタースクール	■定員制58名 16:30-17:30 マカロスマイク	16:30-17:30【体験】	■定員制43名 16:30-17:30 アフタースクール	■定員制58名 16:30-17:30 マカロスマイク	16:30-17:30【体験】	■定員制43名	■定員制58名 16:30-17:30 マカロスマイク 松本真実		■定員制43名 16:30-17:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 16:30-17:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
17:00	■定員12名 17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名	■定員制58名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実		■定員制43名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
17:30	■定員12名 17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名	■定員制58名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実		■定員制43名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
18:00	■定員12名 17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名	■定員制58名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実		■定員制43名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
18:30	■定員12名 17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアアフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30【体験】	■定員制43名	■定員制58名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実		■定員制43名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実	■定員制58名 17:30-18:30 マカロスマイク 松本真実	14:15-14:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 14:45-15:30 TOBPPA15 藤原美穂	14:15-14:25【体験】
19:00	■定員12名 19:30-20:00 ZUMBA 中野真由	■定員制58名 19:30-20:00 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:30-20:00【体験】	■定員制43名 19:45-20:15 VOL1 BOX30 高橋由希	■定員制58名 19:30-20:00 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:30-20:00【体験】	■定員制43名 20:05-20:35 トランスナルム3 藤原美穂	■定員制58名 19:30-20:00 Group Power30 和山麻由	19:45-19:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 20:05-20:35 トランスナルム3 藤原美穂		■定員制43名 20:00-20:30 ビッドライブVOL1 BOX30 松本真実	■定員制58名 20:05-20:35 トランスナルム3 藤原美穂	19:45-19:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 19:30-20:00 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:45-19:55【体験】
19:30	【無料体験】 19:30-20:00 ZUMBA 中野真由	■定員制58名 19:30-20:00 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:30-20:00【体験】	■定員制43名 19:45-20:15 VOL1 BOX30 高橋由希	■定員制58名 19:30-20:00 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:30-20:00【体験】	■定員制43名 20:05-20:35 トランスナルム3 藤原美穂	■定員制58名 19:30-20:00 Group Power30 和山麻由	19:45-19:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 20:05-20:35 トランスナルム3 藤原美穂		■定員制43名 20:00-20:30 ビッドライブVOL1 BOX30 松本真実	■定員制58名 20:05-20:35 トランスナルム3 藤原美穂	19:45-19:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 19:30-20:00 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	19:45-19:55【体験】
20:00	■定員12名 20:25-20:55 グループ体験 中野真由	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中野真由	20:45-20:55【体験】	■定員制43名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内麻理	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中野真由	20:45-20:55【体験】	■定員制43名 21:00-21:45 Group Fight45 木村友希	■定員制58名 20:20-21:00 トランスナルム3 藤原美穂	20:45-20:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 木村友希		■定員制43名 21:00-21:30 Group Power45 中野真由	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 木村友希	20:45-20:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中野真由	20:45-20:55【体験】
20:30	■定員12名 20:25-20:55 グループ体験 中野真由	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中野真由	20:45-20:55【体験】	■定員制43名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内麻理	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中野真由	20:45-20:55【体験】	■定員制43名 21:00-21:45 Group Fight45 木村友希	■定員制58名 20:20-21:00 トランスナルム3 藤原美穂	20:45-20:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 木村友希		■定員制43名 21:00-21:30 Group Power45 中野真由	■定員制58名 21:00-21:45 Group Fight45 木村友希	20:45-20:55【体験】	■定員制43名	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中野真由	20:45-20:55【体験】
21:00	■定員12名 21:10-21:40 ダンス体験 中野真由	■定員制58名 21:05-21:30 Group Blast45 中野真由	21:15-21:25【体験】	■定員制43名 21:15-22:00 Group Century45 堀内麻理	■定員制58名 21:05-21:30 Group Blast45 中野真由	21:15-21:25【体験】	■定員制43名 21:15-22:00 Group Century45 堀内麻理	■定員制58名 21:05-21:30 Group Blast45 中野真由	21:15-21:25【体験】	■定員制43名	■定員制58名 21:05-21:30 Group Blast45 中野							

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

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/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	[9:00 OPEN]																			
9:30																				
10:00																				
10:30																				
11:00																				
11:30																				
12:00																				
12:30																				
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、プールサイト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」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分が過ぎるレッスンのご参加および、途中退場は安全管理上、ご遠慮ください。
※体調管理をお願いします。体調に異変を感じた場合は早急に近隣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種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・マスターズサークルは、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。
※プール水内には洗剤類および、眼鏡などは外してからご利用ください。
※ご案内しておりません内容・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コース使用します。予めご了承ください。
※レッスン開始30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
3/5(木)・3/19(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！