



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

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). Includes program names, instructor names, and participant counts.

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時間会員様はマシジムを21:00までご利用いただけます)

Quick Programについて

実施場所：2階マシジム内ストレッチエリア
参加受付：レッスン開始5分前より
クックプログラム優先優先「」に合わせず、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。

使用ツールに関しては、別途参照

ピ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。

※時間や枠に関しては変更になる場合がございます。
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

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]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]				
9:30																				
10:00	歩けり歩行 ■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					アクアダンス ■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 参加はご遠慮ください。 スイムトレーニング30 初級:中級 ■定員各12名 ■ 11:25~11:55					ヘビースクール 10:30~12:00 ※最大3コース使用※					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	スイムスクール マスターズクラス 12:00~13:00 大塚 知美					リボンスイム 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 参加はご遠慮ください。 クロール・背泳ぎ/応用 12:30~12:50					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 12:00~13:00 武藤 慎					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:荒玉 純 上級:小原 正和				
12:30	パーソナルレッスン 14:00~14:30 武藤 慎					パーソナルレッスン 14:30~15:00 武藤 慎					パーソナルレッスン 14:00~14:30 荒玉 純					パーソナルレッスン 14:30~15:00 荒玉 純				
13:00	パーソナルレッスン 14:30~15:00 武藤 慎					パーソナルレッスン 14:30~15:00 武藤 慎					パーソナルレッスン 14:30~15:00 荒玉 純					パーソナルレッスン 14:30~15:00 荒玉 純				
13:30	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
14:00	パーソナルレッスン 19:30~20:00 武藤 慎					パーソナルレッスン 20:00~20:30 清水 祐谷					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				
14:30	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					フィンスイム60 [有料] 21:10~22:10					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00~21:45				
15:00	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
15:30	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
16:00	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
16:30	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
17:00	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
17:30	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
18:00	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
18:30	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
19:00	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
19:30	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
20:00	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
20:30	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
21:00	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
21:30	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
22:00	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
22:30	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は変動いたします				
22:50	プールエリア 22:50 CLOSE																			

7/1(火)~ フリー泳泳時間帯の運用変更について

2025年7月1日(火)より、フリー泳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。

フリー泳泳日

毎月 5日・15日・25日

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レッスンの開始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(カタカナ)でご本人さまのご記入ください
- 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分が過ぎた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時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階メインフロア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階メインフロア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、顔の上からシャワーを浴びましょう。
- ※プール水櫃内は換気扇および、暖房などは外してご利用ください。
- ※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3コース使用します。予めご了承ください。
- ※レッスンの開始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カへお戻りください。

☆水中運動サークル☆
活動日
3/5(木)・3/19(木)
サークル登録費 ¥0
ご予約にはメガロスアプリからのご予約が必要となります。
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)