



【確定版】4/13更新 ※映像レッスンですが、4/12(日)より復旧しております。
 ご不便おかけし、申し訳ございません。



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

2026/4メガロス調布

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		
9:30	新設 映像■20名 9:45-10:15 【映像】 Group Power30	■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤信也		■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		■定員制43名 9:30-10:15 ウォーカズム 松井千明	■定員制58名 9:35-10:05 ラテンエクササイズスズルサ® TOMOKO		■定員制43名 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	■定員制58名 10:00-10:45 ZUMBA(45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		時間変更■定員制43名 9:50-10:20 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	
10:00	■定員制12名 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口	■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤信也	10:45-10:55 【映像】	■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		■定員制43名 10:30-11:00 タンベル体操 山川	■定員制40名 10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		■定員制23名 11:05-11:35 Group Blast30 山川	■定員制58名 11:00-11:30 FITTOP 小山江里子		10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名 10:15-10:45 エアロマスター 小林亜紀恵		時間変更■定員制43名 10:35-11:05 やさしいピラティス 盛岡尚美	10:00-11:30 キッズイベント	
11:00	■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口	■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 舞〜チコルテ	時間変更■映像20名 11:40-12:10 ピラティス30 姫野真里	■定員制58名 11:40-12:10 ピラティス30 姫野真里		■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40名 11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀		■定員制43名 11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山真史	■定員制58名 11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり		■定員制30名 12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	■定員制58名 12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子		■定員制43名 11:20-12:05 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	■定員制58名 11:45-12:45 メガロスミライク	
12:00	■定員制43名 12:50-13:20 フタダンス 西山佳代	■定員制58名 12:40-13:10 らくらエアロ 金子知弘	12:45-12:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 12:15-13:00 【映像】 Group Power45	■定員制58名 12:25-13:10 健美操45 志田香織		■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 白山真由美		■定員制43名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子	■定員制58名 12:45-13:15 2.16.30・シャイヨーガ 9.23・パワーヨーガ 熊谷ゆかり		■定員制43名 12:45-13:30 Group Fight45 土屋勇毅	■定員制58名 12:45-13:30 リトモス Sae		■定員制43名 12:45-13:30 ZUMBA(30分クラス) 佐々木純子	■定員制58名 12:45-13:45 メガロスミライク	
13:00	■映像20名 13:35-14:05 【映像】 Group Blast30	■定員制58名 13:25-13:55 ボディフロー 木澤豊	13:45-13:55 【映像】	■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 13:30-13:45 VOLT BOX15 佐藤 ■定員制13名 13:55-14:10 VOLT BOX15 佐藤		■定員制43名 14:25-14:55 Infinity flow 佐藤	■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵		■定員制43名 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介	■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵		■映像32名 13:45-14:30 Group Centergy45	■定員制35名 13:55-14:40 Group Power45 土屋勇毅		■定員制43名 14:50-15:20 やさしいヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制58名 14:45-15:20 【有料】VOLT BOX20 桜井	
14:00	■映像32名 14:20-14:50 【映像】 Group Fight30	■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 14:30-15:15 リトモス 若田香織	■定員制58名 14:30-15:15 リトモス 若田香織		■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングエアロマ〜ガ40 瀧美晴子	■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングエアロマ〜ガ40 瀧美晴子		■定員制43名 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介	■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵		■定員制43名 14:50-15:20 やさしいヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制13名 15:00-15:20 【有料】VOLT BOX20 桜井		■定員制43名 14:50-15:20 ヒーリングエアロマ〜ガ30 松尾洋一郎	■定員制45名 14:45-15:30 Group Blast45 中澤	
15:00	■映像32名 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名 14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 舞〜チコルテ	■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 アフタースクール		■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 アフタースクール		■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 アフタースクール		■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	■定員制13名 15:35-15:55 VOLT BOX20 桜井		■定員制43名 15:35-16:20 Group Centergy45	■定員制45名 15:30-16:20 Group Centergy45	
16:00	■定員制12名 17:30-18:30 大人のバレエスクール 伊藤サキ	■定員制58名 16:30-17:30 キッズアダダンス	14:45-14:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		■定員制43名 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		■定員制43名 16:30-17:30 キッズバレエ	■定員制58名 16:30-17:30 メガロスミライク		■定員制27名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制35名 16:30-17:30 メガロスミライク		■定員制43名 16:35-17:20 【映像】 Group Fight45	【イベント申し込み】 15:50-17:05 ピクブル〜レンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	
17:00	■定員制12名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里	14:45-14:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤		■定員制43名 19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名 19:15-19:45 フリースタイル30 芝		■定員制43名 20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木高志広	■定員制58名 19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田京子		■定員制43名 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制35名 17:30-18:30 メガロスミライク		■定員制43名 17:30-18:30 ジュニアバレエ	■定員制45名 17:30-18:30 ジュニアバレエ	
18:00	■定員制12名 20:20-20:50 ピラティス30 姫野真里	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤	20:45-20:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 20:30-21:00 Group Fight30 堀内	■定員制43名 20:20-20:50 【有料】VOLT BOX30 木地谷		■定員制43名 20:35-21:05 【映像】 Group Power30	■定員制43名 20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木高志広		■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷	■定員制58名 20:50-21:05 【有料】TOBIPPA15 桜井		■定員制43名 21:05-21:35 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		■定員制43名 21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制45名 21:20-22:05 Group Groove45	
19:00	■定員制12名 21:05-21:35 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	20:45-20:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷		■定員制43名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45	■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷		■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷	■定員制58名 20:45-20:55 舞〜チコルテ		■定員制43名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■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58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤	
19:30	■定員制12名 21:05-21:35 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	20:45-20:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷		■定員制43名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45	■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷		■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷	■定員制58名 20:45-20:55 舞〜チコルテ		■定員制43名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■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58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤	
20:00	■定員制12名 21:05-21:35 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	20:45-20:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷		■定員制43名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45	■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷		■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷	■定員制58名 20:45-20:55 舞〜チコルテ		■定員制43名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■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58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤	
21:00	■定員制12名 21:05-21:35 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	20:45-20:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷		■定員制43名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45	■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷		■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷	■定員制58名 20:45-20:55 舞〜チコルテ		■定員制43名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■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58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤	
22:00	■定員制12名 21:05-21:35 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	20:45-20:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷		■定員制43名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45	■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷		■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷	■定員制58名 20:45-20:55 舞〜チコルテ		■定員制43名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■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58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤	
23:00	■定員制12名 21:05-21:35 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	20:45-20:55 舞〜チコルテ	■定員制43名 21:15-22:00 Group Centergy45 堀内	■定員制58名 21:05-21:35 VOLT BOX30 木地谷		■定員制43名 21:20-22:05 【映像】 Group Groove45	■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷		■定員制43名 21:05-21:35 Group Fight45 木地谷	■定員制58名 20:45-20:55 舞〜チコルテ		■定員制43名 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■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58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤	

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。

申し込みはこちら

申し込みはこちら

プール利用時間は 19:50 まで
 (24時間会員様はマシジムを7:00〜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
 クイックプログラム優先マシジムに「」合わせてお待たせください。
 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。

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。
 ※ 青い表示のレッスンがピギナークラスです。
 ※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。

映像レッスンについて

- 映像レッスンはWEB予約は不要です。
- レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
- 参加は先着順となります。
- 個別開始はレッスン開始20分前、入場は10分前となります。

マシジム・プール利用時間は22:50まで
 施設閉館時間 23:00

マシジム・プール利用時間は22:50まで
 施設閉館時間 23:00
 (24時間会員様向け23:00完全チェックアウト)

2026年4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4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																				
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																				

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せん

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』『カタカナ』『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分が過ぎると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。

※プール水内には裝飾品および、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。

プールエリア 22:50 CLOSE

プールエリア
19:50 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）