MEGALOS

GW特別スケジュール(5/2(土)-5/7(木))

2026/5 メガロス調布

4/13(月)更新

POWER fight BLAST CENTERGY groove
ZUMBA RMX Fitness Theater

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

5/4(月・祝)

スタジオA

- ■映像20名 9:45-10:15 【映像】Group Power30
- ■映像32名 10:35-11:35 【映像】Group Groove60
- ■映像32名 11:50-12:35 【映像】Group Centergy45
- ■定員制43名 12:50-13:20 フラダンス 西山佳代
- ■映像20名 13:35-14:20 【映像】Group Blast45
- ■映像32名 14:35-15:20 【映像】Group Fight45
- 有料■定員制12名 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ
- 有料イベント 17:35-18:05 トゥ・シューズ入門 伊藤サキ

スタジオB

- ■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也
- ■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也
- ■定員制58名 11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘
- ■定員制58名 11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘
- ■定員制58名 12:40-13:10 らくらくエアロ 金子知弘
- **13:35-14:35 ピックルイベント**
- ■定員制58名 14:55-15:55 Group Groove45 中澤

Quick Program

- 10:45-10:55 【映像】腰痛腕
- 11:45-11:55 脚・ダブルケア
- 12:45-12:55 腰痛ケア
- 13:35-13:55 肩こり首・腰ほぐしケア
- 14:45-14:55 腰痛ケア

5/5(火・祝)

スタジオA

- ■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43名 11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実
- ■映像20名 12:25-12:55 infinity flow30 佐藤
- ■定員制43名 13:15-13:45 ダンベル体操 武藤
- ■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美弥江
- ■映像32名 14:40-15:40 【映像】Group Centergy60
- 15:30-16:30 アフタースクール
- 16:30-17:30 キッズストリートダンス
- 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス

スタジオB

- ■定員制58名 10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI
- ■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58名 11:40-12:10 ビティエ30 姫野真里
- ■定員制58名 12:25-13:10 トラディショナルヨーガ45 TOMO
- ■定員制13名 13:30-13:45 VOLT BOX15 佐藤
- 13:55-14:10 VOLT BOX15 佐藤
- ■定員制58名 14:30-15:15 リトモス 岩田香織
- 15:30-16:30 メガロスミライク
- 16:30-17:30 メガロスミライク
- 17:30-18:30 ミライクRUN

Quick Program

- 10:45-10:55 ダンたんヨーガ
- 11:45-11:55 腰痛ケア
- 12:45-12:55 肩・肩ケア
- 13:45-13:55 肩こり首・腰ほぐしケア
- 14:45-14:55 腰痛ケア

5/6(水・祝)

スタジオA

- ■定員制43名 9:30-10:15 ウォーガリズム 松井千明
- ■映像32名 10:30-11:00 【映像】Group Groove30
- ■映像32名 11:20-12:20 【映像】Group Fight60
- ■定員制43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美
- 有料 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美
- 有料 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹
- ■映像20名 16:30-17:15 【映像】Group Blast45
- ■映像32名 17:30-18:30 【映像】Group Fight60

スタジオB

- ■定員制58名 9:35-10:05 テンエクスプレスエンサルサ® TOMOKO
- ■定員制58名 10:20-11:05 ZUMBA（45分クラス） TOMOKO
- ■定員制40名 11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山美由紀
- ■定員制58名 12:30-13:10 やさしいビティス40 白山真由美
- ■定員制58名 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 澤美晴子
- ■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 澤美晴子
- 15:30-16:30 メガロスミライク
- 16:30-17:30 メガロスミライク
- 17:30-18:30 アフタースクール

Quick Program

- 10:45-10:55 腰痛ケア
- 11:45-11:55 腰痛ケア
- 12:45-12:55 腰痛ケア
- 13:45-13:55 肩こり首・腰ほぐしケア
- 14:45-14:55 腰痛ケア

5/7(木)

スタジオA

- 有料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀
- ■定員制43名 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀
- ■定員制43名 11:05-11:35 Group Fight30 土屋
- ■定員制43名 11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山農史
- 有料■定員制12名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子
- ■映像32名 14:10-14:40 【映像】Group Groove30
- 有料 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井景介
- ■定員制43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 笹木眞志広
- ■映像20名 21:05-21:50 【映像】Group Blast45

スタジオB

- ■定員制58名 10:00-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子
- ■定員制58名 11:00-11:30 FITHOP 小山江里子
- ■定員制58名 11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷やかり
- ■定員制58名 12:45-13:15 シェイプヨーガ 熊谷やかり
- ■定員制58名 13:35-14:05 フラダンス 西山佳代
- ■定員制58名 14:25-14:55 時得コンディショニング 石原康恵
- 15:30-16:30 メガロスミライク
- 16:30-17:30 メガロスミライク
- 17:30-18:30 ミライクラン
- ■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58名 20:55-21:40 Group Centergy45 堀内

Quick Program

- 10:45-10:55 腰痛ケア
- 11:45-11:55 腰痛ケア
- 12:45-12:55 腰痛ケア
- 13:45-13:55 肩こり首・腰ほぐしケア
- 19:45-19:55 肩・ダブルケア
- 20:45-20:55 腰痛ケア

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。

マシンジム・プール利用時間は19:50まで
(24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます)

マシンジム・プール利用時間は19:50まで
(24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます)

マシンジム・プール利用時間は19:50まで
(24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます)

【GW特別イベント】について

別途お申し込みが必要なレッスンとなっております。

予約期間・参加費等詳細は別途をご参照ください。

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

5/2(土)

スタジオA

- ■映像32名 9:55-10:55 【映像】Group Centergy60
- ■映像20名 11:10-12:10 【映像】Group Blast60
- ■定員制43名 12:45-13:30 Group Fight45 土屋
- 有料イベント 13:45-14:30 ZUMBA45 Sae
- ■定員制43名 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎
- ■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27名 16:30-17:00 バレビー30 伊藤サキ
- ■定員制27名 17:15-18:00 バレエ45 伊藤サキ
- 有料イベント 18:15-19:45 バレ振付イベント 伊藤サキ

スタジオB

- ■定員制58名 10:15-10:45 エアロマスター 小林亜紀恵
- ■定員制58名 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵
- ■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58名 12:45-13:30 リトモス Sae
- ■定員制35名 13:50-14:35 Group Power45 土屋
- ■定員制40名 14:50-15:20 Group Blast30 山川
- ■定員制30名 15:35-15:50 【ピボット-91】TOBIPPA15 山川
- **16:30-17:30 ピックルイベント**
- **17:30-18:30 ピックルイベント**

Quick Program

- 10:45-10:55 腰痛ケア
- 11:45-11:55 腰痛ケア
- 12:15-12:25 肩こり首・腰ほぐしケア
- 13:15-13:25 腰痛ケア
- 14:15-14:25 肩・ダブルケア

プール利用時間は 20：50 まで
(24時間会員様はマシンジムを7:00～終日ご利用いただけます)

スタジオWEB予約について

全クラス【WEB予約制】となっております。※映像レッスン・Quick Programは除く
・スタジオ予約システムご登録の上、事前の予約が可能となります。
ご登録方法は、キャストへお尋ねください。
・WEB予約可能枠数会員種別によって異なります。
・WEB予約は、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場はスタジオ開場後順次可能です。ご予約された位置でご参加ください。
・急な休講・代行等の変更がある場合がございます。
変更内容はご予約された方へメールにてご案内させていただきます。
もしくは、ホームページをご確認ください。

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。
・整列開始はレッスン開始20分前、入場は10分前からとなります。

5/3(日・祝)

スタジオA

- ■定員制43名 9:50-10:20 トラディショナルヨーガ 盛園尚美
- ■定員制43名 10:35-11:05 やさしいビティス 盛園尚美
- ■定員制43名 11:20-12:05 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子
- ■定員制43名 12:15-12:45 ZUMBA(30分クラス) 佐々木純子
- ■定員制43名 13:00-13:30 テンエクスプレス® 佐々木純子
- 13:35-14:35 【映像】Group Groove60
- ■定員制43名 14:50-15:20 ヒーリングアロマヨーガ30 松尾洋一郎
- ■定員制32名 15:40-16:25 【映像】Group Centergy45
- ■映像32名 16:40-17:25 【映像】Group Fight45

スタジオB

- 9:00-10:00 ミライクバンバレッスン
- 10:00-11:30 ミライクバンバレッスン
- 有料イベント **12:15-13:15 Group Blast60 山川・中澤**
- 有料イベント **13:30-14:30 Group Fight60 堀内・土屋・木地谷**
- ■定員制35名 14:50-15:35 Group Power 桜井
- 【イベント申し込み】 15:50-17:05 ピックルボールレンタルコート (準備片付け込み75分) 5,500円(税込)/75分 ※その他諸条件あり

Quick Program

- 10:45-10:55 腰痛ケア
- 11:45-11:55 肩こり首・腰ほぐしケア
- 13:15-13:25 腰痛ケア
- 14:15-14:25 肩・ダブルケア
- 15:05-15:15 肩こり首・腰ほぐしケア

申し込みはこちら

プール利用時間は 19：50 まで
(24時間会員様はマシンジ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順先マットを「　」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。

使用ツールに関しては、別途参照

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。
初心者の方でもご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。