



【確定版】5/11更新

2026/5 メガロス調布



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

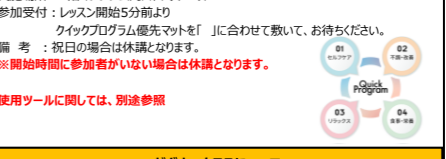
時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	
9:00	営業開始 9:00																		
9:30	レッスン変更 ■映像20名 9:45-10:15 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名(黒) 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤信也		■定員制43名(緑) 9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香	■定員制58名(黒) 10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		■定員制43名(緑) 9:30-10:15 ウォーカリズム 松井千明	■定員制58名(黒) 9:35-10:05 ラテンエクササイズコンサルサ® TOMOKO		■定員制43名(緑) 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀	■定員制58名(黒) 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(緑) 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(黒) 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(緑) 11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実	■定員制40名(緑) 10:55-11:25 エンジョイエアロ 松原由香		■定員制12名 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川	■定員制40名(緑) 11:00-11:30 FITTOP 小山江里子		■定員制43名(緑) 11:05-11:35 Group Fight30 土屋	■定員制58名(黒) 11:00-11:30 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵		10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薫	■定員制58名(黒) 10:15-10:45 エアロマスター 小林亜紀恵	10:45-10:55 踊り	時間変更 ■定員制43名(緑) 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	■定員制58名(黒) 11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘	■定員制58名(黒) 12:40-13:10 らぶらエアロ 金子知弘	11:45-11:55 踊り	■定員制58名(黒) 12:25-12:55 infinity flow30 佐藤	■定員制58名(黒) 12:25-13:10 健美操45 志田香織		■定員制43名(緑) 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美	■定員制58名(黒) 12:30-13:10 やさしいピラティス40 白山由美		■定員制43名(緑) 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子	■定員制58名(黒) 12:45-13:15 7.21 : シェイヨーガ 14:28 : パウヨーガ 熊谷ゆかり		■定員制30名(黒) 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(黒) 12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子	11:45-11:55 踊り	■定員制43名(緑) 11:20-12:05 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	■定員制43名(緑) 11:45-12:45 メガロスミライク		
12:00	■定員制43名(緑) 12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒) 13:25-13:55 ボディフロー 木澤豊	12:45-12:55 踊り	■定員制43名(緑) 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名(黒) 13:55-14:10 VOLT BOX15 夜練		■定員制58名(黒) 14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	■定員制58名(黒) 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵		■定員制43名(緑) 14:10-14:40 ダンス体験 谷口	■定員制58名(黒) 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵		■定員制43名(緑) 13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 13:50-14:35 Group Power45 土屋	13:15-13:25 踊り	時間変更 ■定員制43名(緑) 13:00-13:30 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	■定員制43名(緑) 14:10-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	
13:00	■定員制43名(緑) 13:35-14:20 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	13:45-13:55 踊り	■定員制43名(緑) 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江	■定員制58名(黒) 15:30-16:30 アフタースクール		■定員制43名(緑) 19:30-19:45 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 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(緑) 19:15-19:45 フリースタイル30 芝	■定員制43名(緑) 20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木謙志広		■定員制43名(緑) 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 マリアージュ	14:15-14:25 踊り	■定員制43名(緑) 15:40-16:25 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 15:50-17:05 ピクニック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	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス
14:00	■定員制43名(緑) 14:30-15:15 リトス 若田香織	■定員制58名(黒) 15:30-16:30 アフタースクール	14:45-14:55 踊り	■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 ミライクRUN		■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 アフタースクール		■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 アフタースクール		■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 アフタースクール	14:55-15:55 踊り	■定員制43名(緑) 15:40-16:25 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 15:50-17:05 ピクニック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	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス
15:00	■定員制43名(緑) 15:30-16:30 アフタースクール	■定員制58名(黒) 16:30-17:30 キッズエアダンス	15:45-15:55 踊り	■定員制43名(緑) 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名(黒) 16:30-17:30 メガロスミライク		■定員制43名(緑) 16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名(黒) 16:30-17:30 メガロスミライク		■定員制43名(緑) 16:30-17:30 キッズバレエ	■定員制58名(黒) 16:30-17:30 メガロスミライク		■定員制43名(緑) 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 16:30-17:30 メガロスミライク	15:35-15:50 踊り	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒) 16:30-17:30 メガロスミライク	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス
16:00	■定員制43名(緑) 16:30-17:30 キッズエアダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	16:45-16:55 踊り	■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 ミライクRUN		■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 アフタースクール		■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 アフタースクール		■定員制43名(緑) 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 マリアージュ	16:45-16:55 踊り	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒) 16:30-17:30 メガロスミライク	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス
17:00	■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	17:45-17:55 踊り	■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 ミライクRUN		■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 アフタースクール		■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 アフタースクール		■定員制43名(緑) 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 マリアージュ	17:45-17:55 踊り	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒) 16:30-17:30 メガロスミライク	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス
18:00	■定員制43名(緑) 19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名(黒) 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里	18:45-18:55 踊り	■定員制43名(緑) 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制58名(黒) 20:00-20:30 VOLT BOX30 小川		■定員制43名(緑) 19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 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(緑) 19:15-19:45 フリースタイル30 芝	■定員制43名(緑) 20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木謙志広		■定員制43名(緑) 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 マリアージュ	18:45-18:55 踊り	■定員制43名(緑) 15:40-16:25 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 15:50-17:05 ピクニック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	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス
19:00	■定員制43名(緑) 20:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 踊り	■定員制43名(緑) 20:35-21:05 【映像】 Group Blast30	■定員制58名(黒) 20:50-21:05 【映像】 Group Groove45		■定員制43名(緑) 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒) 21:20-21:50 Group Groove30 中澤		■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:20-21:50 Group Centergy45 堀内		■定員制43名(緑) 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 マリアージュ	19:45-19:55 踊り	■定員制43名(緑) 15:40-16:25 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 15:50-17:05 ピクニック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	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス
20:00	■定員制43名(緑) 20:35-21:05 【映像】 Group Blast30	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 踊り	■定員制43名(緑) 20:35-21:05 【映像】 Group Blast30	■定員制58名(黒) 20:50-21:05 【映像】 Group Groove45		■定員制43名(緑) 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒) 21:20-21:50 Group Groove30 中澤		■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:20-21:50 Group Centergy45 堀内		■定員制43名(緑) 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 マリアージュ	20:45-20:55 踊り	■定員制43名(緑) 15:40-16:25 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 15:50-17:05 ピクニック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	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス
21:00	■定員制43名(緑) 20:35-21:05 【映像】 Group Blast30	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 踊り	■定員制43名(緑) 20:35-21:05 【映像】 Group Blast30	■定員制58名(黒) 20:50-21:05 【映像】 Group Groove45		■定員制43名(緑) 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒) 21:20-21:50 Group Groove30 中澤		■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:20-21:50 Group Centergy45 堀内		■定員制43名(緑) 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 マリアージュ	21:05-21:15 踊り	■定員制43名(緑) 15:40-16:25 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 15:50-17:05 ピクニック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	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス
22:00	■定員制43名(緑) 21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	21:15-21:25 踊り	■定員制43名(緑) 21:05-21:35 エンジョイエアロ30 松原由香	■定員制58名(黒) 21:40-12:10 ピラティス30 姫野真里		■定員制43名(緑) 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒) 21:20-21:50 Group Groove30 中澤		■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:20-21:50 Group Centergy45 堀内		■定員制43名(緑) 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 マリアージュ	21:15-21:25 踊り	■定員制43名(緑) 15:40-16:25 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 15:50-17:05 ピクニック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	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス
23:00	■定員制43名(緑) 21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	21:15-21:25 踊り	■定員制43名(緑) 21:05-21:35 エンジョイエアロ30 松原由香	■定員制58名(黒) 21:40-12:10 ピラティス30 姫野真里		■定員制43名(緑) 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒) 21:20-21:50 Group Groove30 中澤		■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:20-21:50 Group Centergy45 堀内		■定員制43名(緑) 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 マリアージュ	21:15-21:25 踊り	■定員制43名(緑) 15:40-16:25 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 15:50-17:05 ピクニック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	■定員制43名(緑) 16:40-17:25 【映像】 Group Fight45	■定員制30名(黒) 17:30-18:30 ジュニアエアロダンス

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時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

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。

※ 青い表示のレッスンがビギナークラスです。

※時間や枠によっては変更になる場合がございます。

予めご了承ください。

スタジアムWEB予約について

全クラス[WEB予約制]となっております。※映像レッスンのQuick Programは除く

-スタジオ予約システムで登録の上、事前の予約が可能となります。

-ご登録方法は、キオスクへお尋ねください。

-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予約開始時刻は、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。

-休講レッスンはWEB予約は不要です。

-レッスン開始前まで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分前となります。

2026年5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5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					土曜日					日曜日									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	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】					【9:00 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	プールエリア 22:50 CLOSE																																		
23:00	プールエリア 22:50 CLOSE																																		

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』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分が過ぎた後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枠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。
- ※プール水槽内は装飾品および、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・コース帯・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。

☆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）