



【暫定版】6/3更新

2026/7 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	■映像32名	■定員制58名(黒)		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		9:00-10:00 メガロスミライク	9:00-10:00 メガロスミライク		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		
10:00	9:45-10:15 【映像】 Group Centergy30	9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤信也		9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香	10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		9:30-10:15 ウォーカリズム 松井千明	9:35-10:05 ラテンエクササイズスズルサ® TOMOKO		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	10:00-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子		10:15-11:45 大人のバレエスクール	10:15-11:45 エアロマスター 小林亜紀恵		9:50-10:20 トランスショナルヨーガ 盛岡尚美	■定員制58名(黒)		
10:30	有料 ■定員制16名	10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤信也	10:45-10:55 【映像】黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制40名(緑)	10:45-10:55 かんたんエアロ	10:30-11:00 【映像】 Group Centergy30	10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		11:05-11:35 Group Fight30 土屋	■定員制58名(黒)	11:00-11:30 FITHOP 小山江里子	10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名(黒)	10:45-10:55 黒澤アキ	10:35-11:05 やさしいピラティス 盛岡尚美	10:30-11:15 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	10:45-10:55 黒澤アキ	
11:00	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口	■定員制58名(黒)		11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実	10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香		11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口	11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀		11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山真史	■定員制43名(緑)	11:00-11:30 FITHOP 小山江里子	10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名(黒)	11:45-11:55 黒澤アキ	11:30-12:15 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	■定員制43名(緑)	11:45-11:55 黒澤アキ	
11:30	■映像15名	■定員制58名(黒)	11:45-11:55 黒澤アキ	11:45-11:55 黒澤アキ	11:40-12:10 ピラティス30 姫野真里	11:45-11:55 黒澤アキ	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口	11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀		11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山真史	■定員制58名(黒)	11:00-11:30 FITHOP 小山江里子	10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名(黒)	11:45-11:55 黒澤アキ	11:30-12:15 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	■定員制43名(緑)	11:45-11:55 黒澤アキ	
12:00	11:50-12:35 【映像】 Group Power45	11:55-12:25 トランスショナルヨーガ 金子知弘		12:25-12:55 infinity flow30 佐藤	12:25-13:10 健美操45 志田香織		11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口	11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀		11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山真史	■定員制58名(黒)	11:00-11:30 FITHOP 小山江里子	10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名(黒)	11:45-11:55 黒澤アキ	11:30-12:15 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	■定員制43名(緑)	11:45-11:55 黒澤アキ	
12:30	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	12:45-12:55 黒澤アキ	12:25-12:55 infinity flow30 佐藤	12:25-13:10 健美操45 志田香織	12:45-12:55 黒澤アキ	12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美	12:30-13:10 やさしいピラティス40 白山由美		12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 堀内	■定員制58名(黒)	12:45-13:15 2.16.30 : シェイプヨーガ 9.23 : パワーヨーガ 熊谷ゆかり	12:45-13:30 Group Fight45 土屋	■定員制43名(緑)	12:45-13:30 黒澤アキ	12:26日 12:30-13:30 【有料】デン 佐々木純子 ※5.19日 Group Groove60	■定員制58名(黒)	12:45-13:45 メガロスミライク	13:15-13:25 黒澤アキ
13:00	12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	13:45-13:55 黒澤アキ	13:15-13:45 タンベル体操 武藤	■定員制13名	13:45-13:55 黒澤アキ	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美	13:30-14:00 トランスショナルヨーガ 瀧美晴子		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	12:45-13:30 Group Fight45 土屋	■定員制35名(緑)	13:15-13:25 黒澤アキ	13:50-14:20 ヒーリングアロマヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制43名(緑)	12:45-13:45 メガロスミライク	14:15-14:25 黒澤アキ
13:30	■映像20名	■定員制58名(黒)	13:45-13:55 黒澤アキ	13:15-13:45 タンベル体操 武藤	■定員制13名	13:45-13:55 黒澤アキ	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美	13:30-14:00 トランスショナルヨーガ 瀧美晴子		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	12:45-13:30 Group Fight45 土屋	■定員制35名(緑)	13:15-13:25 黒澤アキ	13:50-14:20 ヒーリングアロマヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制43名(緑)	12:45-13:45 メガロスミライク	14:15-14:25 黒澤アキ
14:00	13:35-14:20 【映像】 Group Blast45	14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 黒澤アキ	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 黒澤アキ	14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:15-14:25 黒澤アキ	14:35-15:05 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:45-15:30 Group Fight45 木地台	14:15-14:25 黒澤アキ
14:30	■映像32名	有料	14:45-14:55 黒澤アキ	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 黒澤アキ	14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:15-14:25 黒澤アキ	14:35-15:05 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:45-15:30 Group Fight45 木地台	14:15-14:25 黒澤アキ
15:00	14:45-15:30 【映像】 Group Centergy45	14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	14:45-14:55 黒澤アキ	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 黒澤アキ	14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:15-14:25 黒澤アキ	14:35-15:05 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:45-15:30 Group Fight45 木地台	14:15-14:25 黒澤アキ
15:30	有料 ■定員制12名		14:45-14:55 黒澤アキ	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名(黒)	14:45-14:55 黒澤アキ	14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:15-14:25 黒澤アキ	14:35-15:05 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:45-15:30 Group Fight45 木地台	14:15-14:25 黒澤アキ
16:00	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ	16:30-17:30 キッズアダランス		15:30-16:30 アフタースクール			14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	15:30-16:30 アフタースクール		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:15-14:25 黒澤アキ	14:35-15:05 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:45-15:30 Group Fight45 木地台	14:15-14:25 黒澤アキ
16:30	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ	16:30-17:30 キッズアダランス		15:30-16:30 アフタースクール			14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	15:30-16:30 アフタースクール		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:15-14:25 黒澤アキ	14:35-15:05 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:45-15:30 Group Fight45 木地台	14:15-14:25 黒澤アキ
17:00	17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30 ジュニアアダランス		16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 メガロスミライク		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	15:30-16:30 アフタースクール		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:15-14:25 黒澤アキ	14:35-15:05 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:45-15:30 Group Fight45 木地台	14:15-14:25 黒澤アキ
17:30	17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30 ジュニアアダランス		16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 メガロスミライク		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	15:30-16:30 アフタースクール		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:15-14:25 黒澤アキ	14:35-15:05 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:45-15:30 Group Fight45 木地台	14:15-14:25 黒澤アキ
18:00	17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30 ジュニアアダランス		16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 メガロスミライク		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	15:30-16:30 アフタースクール		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:15-14:25 黒澤アキ	14:35-15:05 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:45-15:30 Group Fight45 木地台	14:15-14:25 黒澤アキ
18:30	17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30 ジュニアアダランス		16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 メガロスミライク		14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	15:30-16:30 アフタースクール		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵	13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:15-14:25 黒澤アキ	14:35-15:05 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	14:45-15:30 Group Fight45 木地台	14:15-14:25 黒澤アキ
19:00	19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里		19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:15-19:45 フリースタイル30 芝		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:15-19:45 フリースタイル30 芝	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45
19:30	■映像32名	■定員制30名(緑)		19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:15-19:45 フリースタイル30 芝		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:15-19:45 フリースタイル30 芝	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45
20:00	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	20:45-20:55 黒澤アキ	19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	20:45-20:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:15-19:45 フリースタイル30 芝		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:15-19:45 フリースタイル30 芝	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45
20:30	20:20-20:50 ピラティス30 姫野真里	20:20-20:50 Group Groove30 中澤	20:45-20:55 黒澤アキ	19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	20:45-20:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:15-19:45 フリースタイル30 芝		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:15-19:45 フリースタイル30 芝	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45
21:00	■定員制43名(緑)	■定員制40名(緑)	20:45-20:55 黒澤アキ	19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	20:45-20:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:15-19:45 フリースタイル30 芝		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:15-19:45 フリースタイル30 芝	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45
21:30	21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 黒澤アキ	19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	20:45-20:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:15-19:45 フリースタイル30 芝		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:15-19:45 フリースタイル30 芝	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45
22:00	■定員制43名(緑)	■定員制40名(緑)	20:45-20:55 黒澤アキ	19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	20:45-20:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:15-19:45 フリースタイル30 芝		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:15-19:45 フリースタイル30 芝	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45
22:30	21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 黒澤アキ	19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	20:45-20:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:15-19:45 フリースタイル30 芝		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:15-19:45 フリースタイル30 芝	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑)	19:45-19:55 黒澤アキ	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45
23:00	マンジウム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00	マンジウム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00	マンジウム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00	マンジウム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00	マンジ														

2026年7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7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横に、『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AH71:AR80さん。）

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、履物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 19:50 CLOSE

プールエリア 20:50 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）

プールエリア 22:50 CLOSE