



【暫定版】6/7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)		9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀		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		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		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		9:50-10:20 トラディショナルヨーガ 盛岡尚美	10:35-11:05 やさしいピラティス 盛岡尚美	
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 かんたんヨーガ	10:30-11:00 【映像】 Group Centergy30	10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		10:15-11:45 大人のバレエスクール	10:15-10:45 エアロマスター 小林亜紀恵	10:45-10:55 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	10:30-11:15 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子
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		11:05-11:35 Group Fight30 土屋	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵	11:00-11:30 FITTOP 小山江里子	11:45-11:55 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	11:30-12:15 ラテンエクササイズ@ 佐々木純子
11:30	■映像15名	■定員制58名(黒)	11:45-11:55 黒澤アキ	■定員制58名(黒)	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		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子	11:45-11:55 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	12:26日 12:30-13:30 【有料】デン 佐々木純子 ※5.19日 Group Groove60
12:00	11:50-12:35 【映像】 Group Power45	11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘		12:25-12:55 infinity flow30 佐藤	12:25-13:10 健美操45 志田香織		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43名(緑)	■定員制58名(黒)	12:45-13:30 Group Fight45 土屋	12:45-13:30 リトス Sae	12:45-13:30 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	13:15-13:25 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	■定員制43名(緑)	■定員制13名	12:45-12:55 黒澤アキ	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美	13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		13:45-14:30 【映像】 Group Centergy45	13:50-14:35 Group Power45 土屋	13:15-13:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	13:50-14:25 ヒールアップヨーガ30 松尾洋一郎
13:00	12:50-13:20 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)		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	14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵		14:10-14:40 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)		14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎	14:50-15:35 Group Centergy45 キャスト	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	14:35-15:20 【映像】 Group Centergy45
13:30	■映像20名	■定員制58名(黒)	13:45-13:55 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制13名	13:45-13:55 黒澤アキ	14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵		13:35-14:05 フラダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)		15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	15:35-16:15 Group Centergy45 キャスト	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	15:35-16:20 【映像】 Group Blast45
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	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵		14:10-14:40 フラダンス 谷口	■定員制58名(黒)		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 グループ Fight45 堀内	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■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
14:30	■映像32名	有料	14:45-14:55 黒澤アキ	14:30-15:15 リトス 若田香織	■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	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵		14:10-14:40 フラダンス 谷口	■定員制58名(黒)		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 グループ Fight45 堀内	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	16:35-17:20 【映像】 Group Groove45
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	14:40-15:40 【有料】太極拳 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	14:25-14:55 骨格コンディショニング 石原康恵		14:55-16:10 【有料】バレエ 高井崇介	■定員制43名(緑)		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 グループ Fight45 堀内	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	16:35-17:20 【映像】 Group Groove45
15:30	有料 ■定員制12名		14:45-14:55 黒澤アキ	15:30-16:30 アフタースクール	■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	14:25-14:55 骨格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	■定員制58名(黒)		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 グループ Fight45 堀内	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	17:30-18:30 グループ Groove45
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		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		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		16:30-17:30 キッズバレエ	■定員制43名(緑)		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 グループ Fight45 堀内	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	17:30-18:30 グループ Groove45
16:30	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		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアバレエ	■定員制43名(緑)		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 グループ Fight45 堀内	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	17:30-18:30 グループ Groove45
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		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアバレエ	■定員制43名(緑)		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 グループ Fight45 堀内	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	17:30-18:30 グループ Groove45
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		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアバレエ	■定員制43名(緑)		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 グループ Fight45 堀内	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	17:30-18:30 グループ Groove45
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		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアバレエ	■定員制43名(緑)		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 グループ Fight45 堀内	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	17:30-18:30 グループ Groove45
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		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライクRUN		17:30-18:30 ジュニアバレエ	■定員制43名(緑)		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 グループ Fight45 堀内	14:15-14:25 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	17:30-18:30 グループ Groove45
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)		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田京子	19:45-19:55 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45
19:30	■映像32名	■定員制30名(緑)		■定員制13名	■定員制13名	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)		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田京子	19:45-19:55 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45
20:00	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	19:45-19:55 黒澤アキ	■定員制13名	■定員制13名	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)		19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田京子	19:45-19:55 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	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	20:35-21:05 【映像】 Group Blast30	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	20:45-20:55 黒澤アキ	20:35-21:05 【映像】 Group Groove30	20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木高志広		20:35-21:05 【映像】 Group Groove30	■映像32名		20:35-21:05 【映像】 Group Groove30	20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木高志広	20:45-20:55 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	20:35-21:05 【映像】 Group Groove30
21:00	■定員制43名(緑)	■定員制40名(緑)	20:45-20:55 黒澤アキ	20:35-21:05 【映像】 Group Blast30	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	20:45-20:55 黒澤アキ	20:35-21:05 【映像】 Group Groove30	20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木高志広		20:35-21:05 【映像】 Group Groove30	■映像32名		20:35-21:05 【映像】 Group Groove30	20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木高志広	20:45-20:55 黒澤アキ	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	20:35-21:05 【映像】 Group Groove30
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		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		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		21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■映像32名		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		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里
22:00	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		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		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		21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■映像32名		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		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里
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		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		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		21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里	■映像32名		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		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	21:05-21:35 エンジョイエアロ30 姫野真里
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																	

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時間会員様はマンジウムを7:00~終日ご利用いただけます)

Quick Programについて

実施場所：2階マンジウ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ネットを「」に合せておいて、お待ちしております。  
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。

マンジウムWEB予約について

(24時間会員様はマンジウムを7:00~終日ご利用いただけます)

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、キャストへお尋ねください。  
-WEB予約可能枠数会員様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分前となります。  
-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。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。  
-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。

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。