



特別スケジュール【7/6(月)-7/12(日)】  
【暫定版】6/15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	7/6(月)			7/7(火)			7/8(水)			7/9(木)			7/11(土)			7/12(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		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	■映像32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PO45 松原由香	■定員制58名(黒) 10:00-10:40 エンジョイエアPO40 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スズルサ® 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		■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	■定員制58名(黒) 10:30-11:15 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子			
10:00	■定員制16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PO 工藤信也	10:45-10:55 【映像】黒澤	■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 エンジョイステップ 松原由香	10:45-10:55 かんたんヨーガ	■映像32名 10:30-11:00 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名(黒) 10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		■定員制43名(緑) 11:05-11:35 Group Fight30 土屋	■定員制58名(黒) 11:00-11:30 FITHOP 小山江里子	10:45-10:55 黒澤	10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薫	■定員制58名(黒) 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵	10:45-10:55 黒澤	■定員制43名(緑) 11:30-12:15 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	■定員制58名(黒) 11:45-12:45 メガロスミライク	11:45-11:55 黒澤		
11:00	■映像15名 11:50-12:35 【映像】 Group Power45	■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	11:45-11:55 黒澤	■定員制43名(緑) 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	11:45-11:55 黒澤	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口	■定員制58名(黒) 12:30-13:10 やさいビラティス40 白山由美		■定員制43名(緑) 12:45-13:45 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美	■定員制58名(黒) 13:30-13:45 VOL BOX15 夜巻	11:45-11:55 黒澤	■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PO 相田恵美子	11:45-11:55 黒澤	■定員制43名(緑) 13:50-14:20 ヒーリングアロマヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制58名(黒) 14:15-14:25 【ヒートコア】VOL BOX15 本地台	■定員制43名(緑) 14:35-15:20 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 14:45-15:30 Group Fight45 本地台	11:45-11:55 黒澤
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 黒澤	■定員制43名(緑) 13:15-13:45 タンベル体操 武藤	■定員制13名 13:30-13:45 VOL BOX15 夜巻	12:45-12:55 黒澤	■定員制43名(緑) 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美	■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43名(緑) 14:10-14:40 トラディショナルヨーガ 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	12:45-12:55 黒澤	■定員制43名(緑) 13:45-14:30 Fitness Dance45 佐々木純子	■定員制58名(黒) 13:50-14:35 Group Power45 土屋	13:15-13:25 黒澤	■定員制43名(緑) 14:35-15:20 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名(黒) 14:45-15:30 Group Fight45 本地台	■定員制43名(緑) 15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	【イベント申し込み】 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	13:15-13:25 黒澤
13:00	■映像20名 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 黒澤	■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) 14:30-15:15 リトス 若田香織	13:45-13:55 黒澤	■定員制43名(緑) 14:40-16:10 太極拳スクール 松島勇樹	■定員制58名(黒) 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名(緑) 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介	■定員制58名(黒) 15:30-16:30 メガロスミライク	13:45-14:30 【映像】Group Centergy45 7/11(土)は休講となります。	■定員制43名(緑) 14:50-15:20 やすらぎヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制58名(黒) 14:50-15:35 Group Centergy45 木田	14:15-14:25 黒澤	■定員制43名(緑) 15:35-16:20 【映像】 Group Blast45	【イベント申し込み】 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27名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 16:35-17:20 【映像】 Group Groove45	14:15-14:25 黒澤
14:00	■映像32名 14:45-15:30 【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	14:45-14:55 黒澤	■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	14:45-14:55 黒澤	■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■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 ジュニアストリートダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 ミライクRUN	14:45-14:55 黒澤	■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 メガロスミライク	14:15-14:25 黒澤	■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■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 ジュニアストリートダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 ミライクRUN	14:15-14:25 黒澤
15:00	■定員制12名 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ	■定員制58名(黒) 16:30-17:30 キッズアダンス	14:45-14:55 黒澤	■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	14:45-14:55 黒澤	■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■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 ジュニアストリートダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 ミライクRUN	15:00-15:10 黒澤	■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 メガロスミライク	14:15-14:25 黒澤	■定員制43名(緑) 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	■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 ジュニアストリートダンス	■定員制58名(黒) 17:30-18:30 ミライクRUN	14:15-14:25 黒澤
16:00	■映像32名 19:30-19:45 【ヒートコア】VOL BOX15 20:00-20:30 VOLT BOX30 7/7(火)は休講となります。	■定員制30名(緑) 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里	19:30-19:45 黒澤	■定員制43名(緑) 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制58名(黒) 19:30-20:30 ピクニックイベント	19:45-19:55 黒澤	■映像32名 19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑) 19:15-20:30 ピクニックボールレンタルコート (準備片付け込み75分) 4,400円(税込)/75分 ※その他諸条件あり		■定員制43名(緑) 19:15-19:45 フリースタイル30 芝	■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	19:45-19:55 黒澤	■定員制43名(緑) 20:05-20:50 バーニングエアPO45 笹木高志広	■定員制58名(黒) 20:50-21:40 Group Fight45 堀内	19:45-19:55 黒澤	■定員制43名(緑) 20:35-21:05 【映像】 Group Groove30	■定員制58名(黒) 20:50-21:05 【ヒートコア】TOBIPPA15 毎井	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:20-22:05 【映像】Group Groove45 7/7(火)は休講となります。	19:45-19:55 黒澤
17:00	■定員制43名(緑) 21:05-21:35 エンジョイエアPO30 姫野真里	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 20:40-21:40 FITHOP 小山江里子	■定員制58名(黒) 20:50-21:35 Group Centergy45 木田	20:45-20:55 黒澤	■映像32名 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制43名(緑) 21:20-22:05 【映像】Group Groove45 7/7(火)は休講となります。		■映像20名 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤
18:00	■映像32名 19:30-19:45 【ヒートコア】VOL BOX15 20:00-20:30 VOLT BOX30 7/7(火)は休講となります。	■定員制30名(緑) 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里	19:30-19:45 黒澤	■定員制43名(緑) 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制58名(黒) 19:30-20:30 ピクニックイベント	19:45-19:55 黒澤	■映像32名 19:30-20:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制43名(緑) 19:15-20:30 ピクニックボールレンタルコート (準備片付け込み75分) 4,400円(税込)/75分 ※その他諸条件あり		■定員制43名(緑) 19:15-19:45 フリースタイル30 芝	■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	19:45-19:55 黒澤	■定員制43名(緑) 20:05-20:50 バーニングエアPO45 笹木高志広	■定員制58名(黒) 20:50-21:40 Group Fight45 堀内	19:45-19:55 黒澤	■定員制43名(緑) 20:35-21:05 【映像】 Group Groove30	■定員制58名(黒) 20:50-21:05 【ヒートコア】TOBIPPA15 毎井	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:20-22:05 【映像】Group Groove45 7/7(火)は休講となります。	19:45-19:55 黒澤
19:00	■定員制43名(緑) 21:05-21:35 エンジョイエアPO30 姫野真里	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 20:40-21:40 FITHOP 小山江里子	■定員制58名(黒) 20:50-21:35 Group Centergy45 木田	20:45-20:55 黒澤	■映像32名 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制43名(緑) 21:20-22:05 【映像】Group Groove45 7/7(火)は休講となります。		■映像20名 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤
20:00	■定員制43名(緑) 21:05-21:35 エンジョイエアPO30 姫野真里	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 20:40-21:40 FITHOP 小山江里子	■定員制58名(黒) 20:50-21:35 Group Centergy45 木田	20:45-20:55 黒澤	■映像32名 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制43名(緑) 21:20-22:05 【映像】Group Groove45 7/7(火)は休講となります。		■映像20名 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤
21:00	■定員制43名(緑) 21:05-21:35 エンジョイエアPO30 姫野真里	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 20:40-21:40 FITHOP 小山江里子	■定員制58名(黒) 20:50-21:35 Group Centergy45 木田	20:45-20:55 黒澤	■映像32名 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制43名(緑) 21:20-22:05 【映像】Group Groove45 7/7(火)は休講となります。		■映像20名 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤
22:00	■定員制43名(緑) 21:05-21:35 エンジョイエアPO30 姫野真里	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 20:40-21:40 FITHOP 小山江里子	■定員制58名(黒) 20:50-21:35 Group Centergy45 木田	20:45-20:55 黒澤	■映像32名 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制43名(緑) 21:20-22:05 【映像】Group Groove45 7/7(火)は休講となります。		■映像20名 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤
23:00	■定員制43名(緑) 21:05-21:35 エンジョイエアPO30 姫野真里	■定員制40名(緑) 21:05-21:50 Group Blast45 中澤	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 20:40-21:40 FITHOP 小山江里子	■定員制58名(黒) 20:50-21:35 Group Centergy45 木田	20:45-20:55 黒澤	■映像32名 21:15-22:00 【映像】 Group Fight45	■定員制43名(緑) 21:20-22:05 【映像】Group Groove45 7/7(火)は休講となります。		■映像20名 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	■定員制43名(緑) 21:05-21:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒) 21:50-22:40 Group Power45 坂井	20:45-20:55 黒澤

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。



**プール利用時間は 19:50 まで**  
(24時間会員様はマシジムを21:00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  
クックプログラム優先マシジムをご利用ください。  
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。

**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。  
-ご予約方法は、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日先月の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします。  
-WEB予約枠は、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分前までです。  
-スタジオへの入場はスタジオ開場後随時可能です。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。ご予約された位置でご案内させていただきます。  
-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。

**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は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。