



店舗情報 (月-水) 9:00-23:00, (土) 9:00-21:00, (日) 9:00-20:00, 休曜日 全曜日

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio, Gym, Aqua

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). Includes class names like 'スタジアムA', 'スタジアムB', and 'Quick Program'.

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。



申し込みはこちら



申し込みはこちら

プール利用時間は 19:50まで (24時間会員はマシン室を23:00までご利用いただけます)

実施場所：2階マシン室ストレッチエリア 参加費：レッスン開始前30分前、インストラクター専用マットを1枚お持ちください

※開始時間：お申し込みが済みの場合は休講となります。 ※開講時間：お申し込みが済みの場合は休講となります。

※開講時間：お申し込みが済みの場合は休講となります。 ※開講時間：お申し込みが済みの場合は休講となります。

ご入会から12ヶ月以内の方限定でご参加いただけます。お申し込みはレッスン予約となります。 ※開講時間：お申し込みが済みの場合は休講となります。

※開講時間：お申し込みが済みの場合は休講となります。 ※開講時間：お申し込みが済みの場合は休講となります。

※開講時間：お申し込みが済みの場合は休講となります。 ※開講時間：お申し込みが済みの場合は休講となります。

2026年8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8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	ゆっぴり歩行 ■定員24名 ■ 10:00~10:20																													
10:30	アクアダンス ■定員40名 ■ 10:25~10:55 米田幹子					すつきり肩・腰・膝 ■定員24名 ■ 10:30~10:50					アクアダンス ■定員40名 ■ 10:25~10:55 鈴木華人																			
11:00	スイムスクール 中級・上級 11:00~12:00 中級：高橋 上級：武藤					スイムトレーニング/入門 11:00~11:20 泳がての参加は ご遠慮ください。					ベビースクール 10:30~12:00 ※最大3コース使用※					スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名 ■ 11:00~11:45														
11:30						リボンスイム 12:00~13:00 【有料登録制】 大塚					平泳ぎ・バタフライ/入門 12:05~12:25 平泳ぎ・バタフライ/応用 12:30~12:50					スイムスクール 初級・中級 12:00~13:00 初級：児玉 中級：武藤					フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10~13:30									
12:00	スイムスクール マスターズクラス 12:00~13:00 武藤					マスターズサークル 13:00~14:00 【有料登録制】 山本					水中ボールウォーキング 13:30~14:00					スイムスクール 中級・上級 13:00~14:00 中級：児玉 上級：小原					フィンスイム ■定員20名 ■ 12:00~12:20 アクアダンス ■定員40名 ■ 12:25~12:55 鈴木華人									
12:30																スイムスクール 上級 12:00~13:00 武藤					パーソナル レッスン 12:00~ 12:30 小原									
13:00																アクアシェイプ ■定員40名 ■ 14:05~14:35 早川陽佑					スイムスクール 中級・上級 13:00~14:00 初級：高橋 中級：大塚					キッズイベント 13:00~14:00 (不定期開催)				
13:30																アクアアドバンス ■定員40名 ■ 14:45~15:15 早川陽佑														
14:00	パーソナルレッスン 14:00~14:30 武藤										パーソナルレッスン 14:30~15:00 児玉					スイムスクール 中上級 14:00~15:00 武藤														
14:30	パーソナルレッスン 14:30~15:00 高橋															キッズスクール 14:20~19:30 (14:20より準備開始)					パーソナルレッスン 15:00~15:30 武藤									
15:00																キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始)					キッズイベント 15:30~16:30 (不定期開催)									
15:30	キッズスクール 15:20~18:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始)					キッズスクール 15:20~19:30 (15:20より準備開始)														
16:00	※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします														
16:30																					パーソナルレッスン 16:30~17:30									
17:00																					パーソナルレッスン 17:30~18:30									
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00																														
19:30	パーソナルレッスン 19:30~20:00 武藤															スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 19:30~20:15					プールエリア 19:50 CLOSE									
20:00						スイムスクール 中級 20:00~21:00 児玉					種目変更					アクアダンス ■定員40名 ■ 20:00~20:30 石原康恵														
20:30						マスターズサークル 20:30~21:30 【有料登録制】 児玉																								
21:00	スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00~21:45					マスターズスイム ■定員20名 ■ 21:00~21:30										スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00~21:45														
21:30																														
22:00																														
22:30																														
22:50																														
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』『カナカナ』『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分が過ぎても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。

※プールエリア内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、眼鏡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  
行なう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）