



シルバーウィーク祝日スケジュール(9/19(土)-9/24(木))

※9/19(土)、9/20(日)は通常スケジュールとなります。

9/2(水)更新 ※デイ・アフター5の会員様はご利用いただけません。



2026/9 メガロス調布

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym , Aqua												
	9/21(月・祝)			9/22(火・祝)			9/23(水・祝)			9/24(木)		
	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		
9:30		■定員制58名(黒)					■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		有料		
10:00	■映像15名 9:45-10:15 【映像】 Group Power30	9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		9:30-10:15 ヴォーカリズム 松井千明	9:35-10:05 ラテンエクササイズコンサルサ® TOMOKO		9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀	■定員制58名(黒)	
10:30	■映像32名	■定員制58名(黒)		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		■映像32名	■定員制58名(黒)		■定員制43名(緑)	10:05-10:50 ZUMBA(45分クラス) 田中由紀	
11:00	10:35-11:35 【映像】 Group Groove60	10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也	10:45-10:55 【映像】観望編	■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		10:05-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子		10:45-10:55 【映像】観望編
11:30	■映像32名	■定員制58名(黒)		11:00-11:45 ビューティーワーク45 松本真実	10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香		■映像32名	■定員制40名(緑)		■定員制43名(緑)	11:00-11:30 FITHOP Group Fight30 土屋	
12:00	11:50-12:35 【映像】 Group Centergy45	11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘	11:45-11:55 胸〜デコルテ		■定員制58名(黒)		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 秋山美由紀	11:45-11:55 胸〜デコルテ	■定員制58名(黒)	11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり	
12:30		■定員制58名(黒)		12:25-12:55 infinity flow30 佐藤	■定員制58名(黒)		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山真史		
13:00	12:50-13:20 【映像】 Group Groove30	12:40-13:10 らくらくエアロ 金子知弘	12:45-12:55 膝〜肩甲骨	女性専用■定員制43名(緑)	12:25-13:10 バーニングエアロ45 姫野真里	12:45-12:55 肩〜肩甲骨	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 白山真由美	12:45-12:55 膝〜肩甲骨	有料■定員制12名	■定員制58名(黒)	12:45-12:55 肩〜肩甲骨
13:30	13:35-14:05 【映像】 Group Blast30	13:25-13:55 ボディ・フロー30 木澤豊	13:45-13:55 【映像】観望編	■定員制43名(緑)	13:15-13:45 タンベル体操 武藤	13:45-13:55 【映像】観望編	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美	別紙参照	13:45-13:55 【映像】観望編	12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口	12:45-13:15 パワーヨーガ30 熊谷ゆかり	
14:00	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(緑)	13:30-13:45 VOLT BOX15 佐藤	13:45-13:55 【映像】観望編		13:25-14:10 ビッケルイベント	13:45-13:55 【映像】観望編	■映像43名(緑)	13:35-14:05 フランドス 西山佳代	13:45-13:55 【映像】観望編
14:30	14:30-15:15 Group Fight45 樋谷	14:10-14:40 やさしいジャズダンス30 木澤豊	14:45-14:55 膝〜肩甲骨	■定員制43名(緑)	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	14:45-14:55 膝〜肩甲骨	有料	14:20-15:05 ビッケルイベント	14:45-14:55 膝〜肩甲骨	■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	14:45-14:55 膝〜肩甲骨
15:00		14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊		14:40-15:40 【映像】 Group Centergy60	14:30-15:15 リトヘズ 岩田香織		14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹			14:10-14:40 タンベル体操 谷口	■定員制58名(黒)	
15:30	有料■定員制12名									14:55-16:10 【有料】バレエ 高井景介		
16:00					15:30-16:30 アフタースクール			15:30-16:30 メガロスミライク			15:30-16:30 メガロスミライク	
16:30	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ											
17:00		16:30-17:30 キッズチアダンス		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		16:30-17:15 キッズバレエ	16:30-17:30 メガロスミライク		16:30-17:30 キッズバレエ	16:30-17:30 メガロスミライク	
17:30												
18:00	17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30 ジュニアチアダンス		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 ジュニアバレエ	17:30-18:30 アフタースクール		17:30-18:30 ジュニアバレエ	17:30-18:30 ミライ克蘭	
18:30			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。									
19:00										■定員制43名(緑)	■定員制30名(黒)	
19:30	マシジム・プール利用時間は19:50まで (24時間会員様はマシジムを終日ご利用いただけます)			マシジム・プール利用時間は19:50まで (24時間会員様はマシジムを終日ご利用いただけます)			マシジム・プール利用時間は19:50まで (24時間会員様はマシジムを終日ご利用いただけます)			19:15-19:45 フリースタイル30 芝	19:00-19:30 TOBIPPA30 武藤	
20:00	【シルバーウィークイベント】について 別途お申し込みが必要なレッスンとなっております。 予約期間・参加費等詳細は別途をご参照ください。									■定員制58名(黒)		19:45-19:55 胸〜デコルテ
20:30										■定員制43名(緑)	19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田京子	
21:00										20:05-20:50 バーニングエアロ45 笹木富志広	有料	20:45-20:55 膝〜肩甲骨
21:30										■映像20名	20:50-22:05 有料レンタル 4,400円 ビッケルコート	
22:00										21:05-21:50 【映像】 Group Blast45		
22:30												
23:00										マシジム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)		