



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。

9/21(月)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	■映像15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)		有料		
10:00	9:45-10:15 【映像】 Group Power30	9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也		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 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		■定員制58名(黒)					■映像32名	■定員制58名(黒)		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	
11:00	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口	10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也	10:45-10:55 【映像】園遊編	■定員制43名(緑)	■定員制40名(緑)	10:45-10:55 カムカムヨーガ	10:30-11:00 【映像】 Group Centergy30	10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	10:00-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子	
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			■定員制40名(緑)		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)	
12:00	11:50-12:35 【映像】 Group Centergy45	11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘	11:45-11:55 胸〜デコルテ		11:40-12:10 ピラティス30 姫野真里		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	11:05-11:35 Group Fight30 土屋	11:00-11:30 FITHOP 小山江里子	
12:30		■定員制58名(黒)		女性専用 ■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)	
13:00	12:50-13:20 【映像】 Group Groove30	12:40-13:10 5&5エアロ 金子知弘	12:45-12:55 膝周ケア	12:25-12:55 infinity flow30 佐藤	12:25-13:10 バーニングエアロ45 姫野真里	12:45-12:55 背・肩ケア	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 膝周ケア	有料 ■定員制12名	■定員制58名(黒)	
13:30		■定員制58名(黒)		■定員制43名(緑)	■定員制13名		有料	別紙参照		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	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 B211編 肩のほぐしケア	■定員制43名(緑)	13:30-13:45 VOLT BOX15 佐藤	13:45-13:55 B211編 肩のほぐしケア	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美	13:25-14:10 ピククルイベント	13:45-13:55 B211編 肩のほぐしケア	■映像43名(緑)	13:35-14:05 フランドス 西山佳代	13:45-13:55 B211編 肩のほぐしケア
14:30	■定員制43名(緑)	14:10-14:40 やさしいジャズダンス30 木澤豊		14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	13:55-14:10 VOLT BOX15 佐藤			別紙参照		14:10-14:40 タンベル体操 谷口	■定員制58名(黒)	
15:00	14:30-15:15 Group Fight45 植谷	有料	14:45-14:55 膝周ケア	■映像32名	■定員制58名(黒)		有料	14:20-15:05 ピククルイベント	14:45-14:55 膝周ケア	有料	14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	14:45-14:55 膝周ケア
15:30		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 リトモ 岩田香織		14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹			14:55-16:10 【有料】バレエ 高井景介		
16:00	有料 ■定員制12名				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										■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 膝周ケア
21:30										■映像20名	20:50-22:05 有料レンタル 4,400円 ピククルコート	
22:00												
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)		