



MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym



MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym

	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	営業時間 9：00			営業時間 9：00			営業時間 9：00			営業時間 9：00			営業時間 9：00			営業時間 9：00			9:00
9:30	■定員制43名(緑)						■映像32名	■定員制58名(黒)					■映像20名	9:00-10:00 メガロスミライク		■定員制43名(緑)	9:00-10:00 メガロスミライク		9:30
10:00	9:40-10:20 エンジョイエアD40 姫野貴里			■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		9:30-10:00 【映像】 Group Centergy30	9:35-10:05 ラテEXコンサルサ⑩30 TOMOKO		9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀	■定員制58名(黒)		9:30-10:00 【映像】 Group Blast30			■定員制43名(緑)	9:50-10:20 トラディショナルヨーガ30 盛園尚美		10:00
10:30	【登録制】	10:00-11:00 ペビーミライク		10:00-10:40 エンジョイエアD40 ARI	9:55-10:40 パニンングエアD45 松原由香		■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		■定員制43名(緑)	10:00-11:00 メガロスミライク		■定員制43名(緑)			10:30
11:00	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 樋谷		10:45-10:55 前～デコルテ	■定員制43名(緑)	■定員制40名(緑)	10:45-10:55 かんたんヨーガ	10:15-11:00 ウォーガイズM45 松井千明	10:20-11:05 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		■定員制43名(緑)		10:45-10:55 前～デコルテ	10:35-11:05 やさしいピラティス30 盛園尚美	10:30-11:30 ペビーミライク	10:45-10:55 前～デコルテ	11:00
11:30	■映像15名	11:15-11:45 シェイプヨーガ30 金子知弘		10:55-11:40 ピラティス45 姫野貴里	10:55-11:25 エンジョイステアP30 松原由香		【登録制】	■定員制40名(緑)		11:05-11:35 FITHOP30 小山江里子	■定員制58名(黒)		11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵	■定員制40名(緑)		■定員制43名(緑)			11:30
12:00	11:50-12:35 【映像】 Group Power45	■定員制58名(黒)	11:45-11:55 前～デコルテ	■映像32名	■定員制58名(黒)	11:45-11:55 前～デコルテ	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 樋谷	11:20-12:05 エンジョイステアP45 秋山美由紀		11:50-12:30 エンジョイエアD40 小山貴史	11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり		■定員制43名(緑)		11:45-11:55 前～デコルテ	11:20-12:05 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	11:45-11:55 前～デコルテ		12:00
12:30		12:00-12:45 トラディショナルヨーガ45 金子知弘		11:55-12:25 【映像】 Group Groove30	12:00-12:45 健美操45 志田香織		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		【登録制】	■定員制58名(黒)		12:05-12:50 Group Centregy45 木田	■定員制58名(黒)	12:15-12:35 前～デコルテ	■定員制43名(緑)	11:45-12:45 メガロスミライク		12:30
13:00	■定員制58名(黒)	12:40-12:55 【映像】	12:45-12:55 前～デコルテ	12:40-12:55 【映像】	■定員制58名(黒)	12:45-12:55 前～デコルテ	12:35-13:15 ジャズダンスNEXT40 栗原京美	12:45-13:15 やさしいピラティス40 白山真由美		12:45-13:15 1.15.29：シェイプヨーガ30 8.22：パワーヨーガ30 熊谷ゆかり	12:45-13:15 1.15.29：シェイプヨーガ30 8.22：パワーヨーガ30 熊谷ゆかり		■定員制43名(緑)		13:15-13:25 前～デコルテ				13:00
13:30	12:50-13:50 【有料】フラダンス 西山佳代	13:00-13:30 らぶらエアP30 金子知弘		■定員制43名(緑)	13:00-13:30 infinity 佐藤			■定員制58名(黒)		12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷	13:30-14:15 フラダンス45 西山佳代		■定員制43名(緑)	13:05-13:50 Group Fight45 土屋	13:15-13:25 前～デコルテ	11.25日 13:20-14:20 【有料】ラン 佐々木純子 ※4.18日 Group Groove60	12:45-13:45 メガロスミライク	13:15-13:25 前～デコルテ	13:30
14:00	■映像20名	13:45-14:15 ボディフロー30 木澤豊	13:45-13:55 前～デコルテ	■定員制43名(緑)	■定員制13名	13:45-13:55 前～デコルテ	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原京美	13:30-14:10 VOLT BOX20 佐藤		■定員制43名(緑)	14:10-14:40 ダンベル体操30 武藤		■定員制43名(緑)	■定員制35名(緑)	14:15-14:25 前～デコルテ	14:05-14:20 【映像】	■定員制30名(黒)	14:15-14:25 前～デコルテ	14:00
14:30	14:05-14:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒)		14:00-14:30 太極拳【入門24式】30 増岡美奈江	■定員制58名(黒)		【登録制】	■定員制58名(黒)		14:10-14:40 ダンベル体操30 武藤	■定員制58名(黒)		■定員制43名(緑)	14:15-15:00 Group Power45 土屋	14:15-14:	新設 ■映像15名	■定員制40名(緑)	14:15-14:25 前～デコルテ	14:30
15:00	■映像32名			14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江									新設 ■映像32名	14:50-15:20 【映像】 Group Groove30					15:00
15:30	15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	■定員制30名(黒)		15:10-16:10 【有料】ジャズダンス 木澤豊			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			新設 ■映像20名	15:15-15:45 TOBIPPA30 小松		■定員制43名(緑)			15:30
16:00	【登録制】				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		15:35-16:20 【映像】 Group Blast45			15:30-16:15 Group Fight45 木地谷	【イベント申し込み】		16:00
16:30	15:50-17:20 大人のバレエスクール												■定員制27名				15:50-17:05 ビックルボール/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		16:30
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		16:30-17:30 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	16:30-17:30 メガロスミライク			16:30-17:00 やさしいVFL-E30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスミライク				17:00
17:30																			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 メガロスミライク		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 メガロスミライク		17:30-18:30 ジュニアバレエ	17:30-18:30 ミライクRUN		17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク					18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30	■映像20名	■定員制30名(黒)					■定員制43名	19:15-20:30 ビックルボール/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		19:05-19:35 【映像】 Group Power30	19:00-19:30 TOBIPPA30 武藤		■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		マシジム・プール利用時間は19：50まで 施設閉館時間 20：00			19:30
20:00	19:30-20:00 【映像】 Group Centergy30	19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野貴里		■定員制43名(緑)	19:30-19:45 【映像】 VOLT BOX15 小川	19:45-19:55 前～デコルテ	19:30-20:15 バーニングエアD45 笹木高志広		19:45-19:55 前～デコルテ	19:50-20:35 フリースタイル45 芝	19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田京子		19:45-19:55 前～デコルテ			Quick Programについて			20:00
20:30	■定員制43名(緑)	■定員制58名(黒)		■映像32名			■映像32名	20:30-21:00 【映像】 Group Groove30		■定員制43名(緑)	■定員制40名(緑)		20:45-20:55 前～デコルテ			マシジム・プール利用時間は20：50まで 施設閉館時間 21：00			20:30
21:00	20:20-21:05 ピラティス45 姫野貴里	20:20-21:05 Group Fight45 樋谷	20:45-20:55 前～デコルテ	20:30-21:15 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒)	20:45-20:55 前～デコルテ				■映像32名	■定員制30名(黒)		20:50-21:05 【映像】 TOBIPPA15 榎井	■定員制35名(緑)		スタジオWEB予約について			21:00
21:30	■映像32名	■定員制40名(黒)		■映像20名	20:50-21:35 Group Centergy45 木田		■映像32名	21:20-22:00 【映像】 Group Fight45		20:50-21:35 【映像】 Group Centergy45	20:55-21:40 Group Blast45 中澤					ピギナークラスについて			21:30
22:00	21:20-22:05 【映像】 Group Groove45	21:20-22:05 Group Blast45 中澤		21:25-22:10 【映像】 Group Blast45												ビックルボール・有料・登録制クラスについて			22:00
22:30																【有料】クラス：参加ご希望の方は二次元コードより申し込みをお願いいたします。 1ヶ月単位での申込みとなります。 参加クラスや月毎のレッスン回数によって参加費は異なります。			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			マシジム・プール利用時間は22：50まで 施設閉館時間 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			マシジム・プール利用時間は22：50まで 施設閉館時間 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			マシジム・プール利用時間は22：50まで 施設閉館時間 23：00			23:00

実施場所：2階マシジム内ストレッチエリア
参加受付：レッスン開始までにクイックプログラム優先マットにてお待ちください
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。
※プログラム詳細は別途ご参照ください。

マシジム・プール利用時間は20：50まで
施設閉館時間 21：00

スタジオWEB予約について

ピギナークラスについて

ビックルボール・有料・登録制クラスについて

全クラス【WEB予約制】となっております。
※映像レッスン・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予約可能枠数会員種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分前からです。
・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。
・変更内容はご予約された方へはメールにてご案内させていただきます。
・ホームページにも変更内容掲載いたしますのでご確認ください。

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もございます。予めご了承ください。

・ビックルボール：下記いずれかに参加ご希望の方は二次元コードより申し込みをお願いいたします。
1・4・5週目：有料レンタルコート
2週目：無料体験イベント
3週目：有料イベント

・【有料】クラス：参加ご希望の方は二次元コードより申し込みをお願いいたします。
1ヶ月単位での申込みとなります。
参加クラスや月毎のレッスン回数によって参加費は異なります。

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。
・レッスン開始前にスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。
・整列開始はレッスン開始20分前、入場は10分前となります。

・【登録制】クラス：参加ご希望の方はフロントでのお手続き、もしくは、マイメガネットでの手続きが必要となります。
ご不明な点はキャストまでお声掛けください。

<

2026年10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10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						土曜日					日曜日								
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
	[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]						[9:00 OPEN]					[9:00 OPEN]								
9:00																																			
9:30																																			
###	ゆつり歩行 ■定員24名 ■ 10:00～10:20																																		
###	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																		
###	スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 中級：長瀬 上級：室橋					スイムトレーニング入門 11:00～11:20 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																			
###	スイムスクール マスターズクラス 12:00～ 13:00 武藤					リポーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚					クロール・背泳ぎ/入門 12:05～12:25 クロール・背泳ぎ/応用 12:30～12:50					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：荒玉 中級：武藤																			
###	フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 山本					水中泳・ルウアー・キング 13:30～14:00					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：荒玉 上級：小塚																			
###	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤										パーソナルレッスン 14:00～14:30 荒玉					アクアシェイプ ■定員40名 ■ 14:05～14:35 早川陽佑																			
###	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤															アクアアドバンス ■定員40名 ■ 14:45～15:15 早川陽佑																			
###	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)																			
###	※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																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			
###																																			