

■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

	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	新設■映像32名						■映像32名	■定員制58名(黒)		9:25-9:35 【有料】本館準 田中由紀			9:00-10:00 キッズイベント	9:00-10:00 メガロスミライク			9:00-10:00 メガロスミライク		9:30
10:00	9:35-10:20 【映像】 Group Century45			■定員制43名(青)	■定員制58名(黒)		9:30-10:00 【映像】 Group Century30	■定員制58名(黒)		■定員制43名(青)	■定員制58名(黒)					■定員制43名(青)	9:50-10:20 トライインガールズ-ガ30 盛岡真美		10:00
10:30	担当変更■登録制	10:00-11:00 ペーニライク		10:00-10:40 エンジャエプロ40 ARI	9:55-10:40 バーニングエプロ45 松原由香		10:15-11:00 ガーガジュム45 松井千明	10:20-11:05 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO		10:05-10:50 水郷夢子 田中由紀	10:00-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小山真子		10:15-11:00 アフィリエプロ245 小林聖紀恵	10:00-11:00 メガロスミライク		10:35-11:05 やんぱらライク30 盛岡真美		10:30	
11:00	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 総台	■定員制58名(黒)	10:45-10:55 撮影中	■定員制43名(青)	■定員制40名(青)	10:45-10:55 撮影中	【登録制】	■定員制40名(青)		■定員制43名(青)	■定員制58名(黒)	10:45-10:55 撮影中	■定員制43名(青)		10:45-10:55 撮影中	■定員制43名(青)	10:30-11:30 ペーニライク		11:00
11:30	■映像15名	■定員制58名(黒)	11:15-11:45 シャイヨー-ガ30 金子知弘	10:55-11:40 ビティ45 近野真貴			11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 総台	■定員制58名(黒)		11:05-11:35 FITHOP30 小山江里子	11:00-11:30 ZUMBA(45分クラス) 小川真子	11:15-12:00 ZUMBA(45分クラス) 小林聖紀恵	11:25-12:05 やんぱらLIL-240 前田真		11:45-11:55 撮影中	■定員制43名(青)	11:20-12:05 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子		11:30
12:00	11:50-12:35 【映像】 Group Power45	■定員制58名(黒)	12:00-12:45 トディンガールズ-ガ45 金子知弘	11:55-12:25 【映像】 Group Groove30	■定員制58名(黒)		■定員制43名(青)	■定員制58名(黒)		11:50-12:30 エンジャエプロ40 小山真史	11:45-12:30 トディンガールズ-ガ45 飯沼ゆかり	12:15-13:00 Group Century45 木田	12:20-13:00 エンジャエプロ40 松田恵孝		12:15-12:25 撮影中	■定員制43名(青)	12:20-13:05 ラディエガスタイル45 佐々木純子		12:00
12:30		■定員制58名(黒)	12:45-13:15 タカエプロ30 金子知弘	■定員制43名(青)	■定員制58名(黒)	12:45-12:55 撮影中	12:30-13:10 やんぱらLIL-240 白川真貴	■定員制58名(黒)		12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地倉	■定員制58名(黒)	12:45-13:15 5.9.9 シャイヨー-ガ30 飯沼ゆかり	■定員制58名(黒)		13:15-13:25 撮影中	■定員制43名(青)	12:45-13:45 メガロスミライク		12:30
13:00	12:50-13:50 【有料】シャズダンス 西山佳代	■定員制58名(黒)	13:00-13:30 タカエプロ30 金子知弘	■定員制43名(青)	■定員制58名(黒)	13:45-13:55 撮影中	13:25-14:25 【有料】シャズダンス 栗原友美	■定員制58名(黒)		13:45-13:55 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地倉	■定員制58名(黒)	13:15-14:00 Group Fight45 土屋	■定員制58名(黒)		13:15-13:25 撮影中	■定員制43名(青)	13:20-14:20 【有料】ラン 佐々木純子 ※8.15.20日 Group Groove60		13:00
13:30	■映像20名	■定員制58名(黒)	13:45-14:15 ボディヨー-30 水澤豊	■定員制43名(青)	■定員制58名(黒)	14:15-14:25 撮影中	13:50-14:10 VOLT BOX20 佐藤	■定員制58名(黒)		14:10-14:40 タカエプロ30 武藤	■定員制58名(黒)	14:20-14:35 シャイヨー-ガ30 飯沼ゆかり	■定員制58名(黒)		14:15-14:25 撮影中	■定員制43名(青)	14:30-15:20 Group Blast45 中津		13:30
14:00	14:05-14:50 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒)	14:30-15:00 やんぱらシャズダンス30 水澤豊		■定員制58名(黒)	14:45-14:55 撮影中	14:40-15:40 【有料】本館準 増岡美奈江	■定員制58名(黒)		14:30-15:15 リビエ45 岩田恭輔	■定員制43名(青)	14:35-15:15 リビエ45 岩田恭輔	■定員制58名(黒)		14:35-14:45 撮影中	■定員制43名(青)	15:00-15:30 Group Blast45 中津		14:00
14:30	■映像32名	■定員制30名(黒)	15:05-15:35 【映像】 Group Century30	■定員制43名(青)	■定員制58名(黒)	15:30-15:40 撮影中	15:30-16:10 太極拳スクール 松島勝樹	■定員制58名(黒)		15:30-16:30 メガロスミライク	■定員制43名(青)	15:30-16:30 メガロスミライク	■定員制58名(黒)		15:30-15:40 撮影中	■定員制43名(青)	15:30-16:15 Group Fight45 木地倉		14:30
15:00	■映像32名	■定員制30名(黒)	15:10-16:10 【有料】シャズダンス 水澤豊		■定員制58名(黒)	16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制43名(青)	■定員制58名(黒)		16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制43名(青)	16:30-17:30 キッズストリートダンス	■定員制58名(黒)		16:30-16:40 撮影中	■定員制43名(青)	16:30-17:30 メガロスミライク		15:00
15:30	【登録制】																		15:30
16:00	15:50-17:20 大人のバレエスクール																		16:00
16:30	伊藤サキ	16:30-17:30 キッズエプロ45		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 キッズルビエ	16:30-17:30 メガロスミライク	16:30-17:30 キッズルビエ	16:30-17:30 メガロスミライク		16:30-17:30 キッズルビエ	16:30-17:30 メガロスミライク			16:30
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00	17:30-18:30 アフタースクール	17:30-18:30 ジュニアアフタース		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 ジュニアルビエ	17:30-18:30 ミライクRUN		17:10-18:25 【有料】ルビエ 伊藤サキ	17:30-18:30 メガロスミライク					18:00
18:30																			18:30
19:00										■映像15名	■定員制30名(黒)								19:00
19:30	■映像20名	■定員制30名(黒)	19:30-20:00 【映像】 Group Century30	■定員制13名 【映像】 TOBIPPA30 近野真貴	■定員制13名 【映像】 TOBIPPA30 近野真貴	19:30-20:00 【映像】 Group Groove45	19:15-20:30 ビクルボール/ランクルコート (準備片付け込み)75分 4,400円(税込)/75分 ※その他諸条件あり	19:15-20:30 ビクルボール/ランクルコート (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(青)	19:05-19:35 【映像】 Group Power30	19:00-19:30 TOBIPPA30 武藤	■定員制58名(黒)							19:30
20:00	■定員制43名(青)	■定員制58名(黒)		19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制13名	20:00-20:30 VOLT BOX30 小川	時間変更■定員制43名(青)	20:00-20:30 バーニングエプロ45 岩木直彦	■定員制30名(黒)	19:50-20:35 フースエプロ45 芝	19:50-20:35 トディンガールズ-ガ45 前田真	■定員制40名(青)						20:00	
20:30	20:20-21:05 ビティ45 近野真貴	20:20-21:05 Group Fight45 総台		20:20-21:15 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒)		20:20-21:05 バーニングエプロ45 岩木直彦	■定員制30名(黒)	20:40-20:55 撮影中	■映像32名	■定員制40名(青)	20:40-20:55 撮影中						20:30	
21:00	21:00-21:15 【映像】 Group Fight45	21:00-21:15 Group Fight45 総台		21:00-21:15 【映像】 Group Fight45	■定員制58名(黒)		21:00-21:15 バーニングエプロ45 岩木直彦	■定員制30名(黒)	20:40-20:55 撮影中	■映像32名	■定員制40名(青)	20:40-20:55 撮影中						21:00	
21:30	21:20-22:05 【映像】 Group Blast45	21:20-22:05 Group Groove45 中津		21:20-22:10 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒)		21:20-22:10 【映像】 Group Blast45	■定員制58名(黒)		21:15-22:00 Group Power45 杉村	21:15-22:00 Group Power45 杉村	■定員制35名(黒)	20:55-21:40 Group Blast45 中津					21:30	
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00	マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00			23:00

2026年11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

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』『カタカナ』『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。定員に次第第、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がご遠慮ください。

※レッスン開始後5分が過ぎてもレッスンへのご参加および、途中退場は安全管理上ご遠慮ください。

※体調管理をお願いいたします。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お申し出ください。(レッスン前に脈拍・血圧をご確認くださいAH71:AR80)

スイムトレーニング(夜の時間帯 実施クラス)

※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

※バーナールレッスンは、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枠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。

※スイススクール・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

- ※ 身体を拭く為のタオル・水分補給の飲料水をご用意ください。
- ※ ブールエリア内への電子機器の持ち込み・ご使用はお止めください。
- ※ ブ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。
- ※ ブール水槽内は装飾品および、眼鏡などは外してからご利用ください。
- ※ ご案内しておりますレッスン内容・コース帯・指導担当は、変更する場合がございます。
- ※ スムーススクールは、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30分前まで準備をお願いします。予めご了承ください。
- ※ ブ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。