MEGALOS

【暫定版】11/9更新

2026/12 メガロス調布

■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

営業時間　9：00

スタジオA

- ■映像32名
- 9:35-10:20 【映像】Group Centergy45
- 【登録制】
- 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 稽谷
- ■映像15名
- 11:50-12:35 【映像】Group Power45
- ■定員制58名(黒)
- 12:50-13:50 【有料】フラダンス 西山佳代
- ■映像20名
- 14:05-14:50 【映像】Group Blast45
- ■映像32名
- 15:05-15:35 【映像】Group Centergy30
- 【登録制】
- 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ
- 16:30-17:30 キッズチアダンス
- 17:30-18:30 アフタースクール
- ■映像20名
- 19:30-20:00 【映像】Group Centergy30
- ■定員制43名(緑)
- 20:20-21:05 ピラティス45 姫野真里
- ■映像32名
- 21:20-22:05 【映像】Group Blast45

スタジオB

- 10:00-11:00 ベビーミライク
- ■定員制58名(黒)
- 11:15-11:45 シェイプヨーガ30 金子知弘
- ■定員制58名(黒)
- 12:00-12:45 トラディショナルヨーガ45 金子知弘
- ■定員制58名(黒)
- 13:00-13:30 らくらくエアロ30 金子知弘
- ■定員制58名(黒)
- 13:45-14:15 ボディ・フロー30 木澤豊
- ■定員制58名(黒)
- 14:30-15:00 やさしいジャズダンス30 木澤豊
- 15:10-16:10 【有料】ジャズダンス 木澤豊
- 16:30-17:30 キッズチアダンス
- 17:30-18:30 ジュニアチアダンス
- ■定員制30名(黒)
- 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里
- ■定員制58名(黒)
- 20:20-21:05 Group Fight45 稽谷
- ■定員制58名(黒)
- 21:20-22:05 Group Groove45 中澤

Quick Program

- 10:45-10:55 【栄養】簡活編
- 11:45-11:55 脚〜デコルテ
- 12:45-12:55 腰痛ケア
- 13:45-13:55 ほうれい線・頬のたるみケア
- 14:45-14:55 腰痛ケア
- 20:45-20:55 脚〜デコルテ

マシンジム・プール利用時間は22：50まで
施設閉館時間　23：00

火曜日

営業時間　9：00

スタジオA

- ■定員制43名(緑)
- 10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI
- ■定員制43名(緑)
- 10:55-11:40 ピラティス45 姫野真里
- ■映像32名
- 11:55-12:25 【映像】Group Groove30
- ■定員制43名(緑)
- 12:40-12:55 【ﾋﾞｷﾞﾅｰｸﾗｽ】お腹すっきり15 武藤
- ■定員制43名(緑)
- 13:15-13:45 ダンベル体操30 武藤
- ■定員制43名(緑)
- 14:00-14:30 太極拳【入門24式】30 増岡美奈江
- 14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江
- 16:30-17:30 キッズストリートダンス
- 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス
- ■定員制43名(緑)
- 19:45-20:15 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO
- ■映像32名
- 20:30-21:15 【映像】Group Fight45
- ■映像20名
- 21:25-22:10 【映像】Group Blast45

スタジオB

- ■定員制58名(黒)
- 9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香
- ■定員制40名(緑)
- 10:55-11:25 エンジョイステップ30 松原由香
- ■定員制58名(黒)
- 12:00-12:45 健美操45 志田香織
- 女性限定■定員制58名(黒)
- 13:00-13:30 infinity flow30 佐藤
- ■定員制13名
- 13:50-14:10 VOLT BOX20 佐藤
- ■定員制58名(黒)
- 14:30-15:15 リトモス45 岩田香織
- 15:30-16:30 アフタースクール
- 16:30-17:30 メガロスミライク
- 17:30-18:30 メガロスミライク
- ■定員制13名
- 19:30-19:45 【ﾋﾞｷﾞﾅｰｸﾗｽ】VOLT BOX15 小川
- ■定員制13名
- 20:00-20:30 VOLT BOX30 小川
- ■定員制58名(黒)
- 20:50-21:35 Group Centergy45 木田

Quick Program

- 10:45-10:55 かんたんヨーガ
- 11:45-11:55 脚〜デコルテ
- 12:45-12:55 首・肩ケア
- 13:45-13:55 ほうれい線・頬のたるみケア
- 14:45-14:55 腰痛ケア
- 19:45-19:55 脚〜デコルテ
- 20:45-20:55 腰痛ケア

マシンジム・プール利用時間は22：50まで
施設閉館時間　23：00

水曜日

営業時間　9：00

スタジオA

- ■映像32名
- 9:30-10:00 【映像】Group Centergy30
- ■定員制43名(緑)
- 10:15-11:00 ヴォーガリズム45 松井千明
- 【登録制】
- 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 稽谷
- ■定員制43名(緑)
- 12:35-13:15 ジャズダンスNEXT40 栗原妃美
- 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美
- 【登録制】
- 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹
- 16:30-17:30 キッズストリートダンス
- 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス
- 時間変更■定員制43名(緑)
- 19:30-20:15 バーニングエアロ45 笹木嘉志広
- ■映像32名
- 20:30-21:00 【映像】Group Groove30
- ■映像32名
- 21:15-22:00 【映像】Group Fight45

スタジオB

- ■定員制58名(黒)
- 9:35-10:05 ラテンエクスプレス®30 TOMOKO
- ■定員制58名(黒)
- 10:20-11:05 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO
- ■定員制40名(緑)
- 11:20-12:05 エンジョイステップ45 秋山美由紀
- ■定員制58名(黒)
- 12:30-13:10 やしないピラティス40 白山真由美
- ■定員制58名(黒)
- 13:30-14:15 トラディショナルヨーガ45 渥美靖子
- ■定員制58名(黒)
- 14:30-15:10 ヒーリングアロマヨーガ40 渥美靖子
- 15:30-16:30 メガロスミライク
- 16:30-17:30 メガロスミライク
- 17:30-18:30 メガロスミライク
- 【イベント申し込み】
- 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
- ■定員制30名(緑)
- 20:50-21:05 【ﾋﾞｷﾞﾅｰｸﾗｽ】TOBIPPA15 桜井
- ■定員制35名(緑)
- 21:20-22:05 Group Power45 桜井

Quick Program

- 10:45-10:55 ほうれい線・頬のたるみケア
- 11:45-11:55 脚〜デコルテ
- 12:45-12:55 首・肩ケア
- 13:45-13:55 ほうれい線・頬のたるみケア
- 14:45-14:55 腰痛ケア
- 19:45-19:55 腰痛ケア
- 20:45-20:55 腰痛ケア

マシンジム・プール利用時間は22：50まで
施設閉館時間　23：00

木曜日

営業時間　9：00

スタジオA

- 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀
- ■定員制43名(緑)
- 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀
- ■定員制43名(緑)
- 11:05-11:35 Group Fight30 土屋
- ■定員制43名(緑)
- 11:50-12:30 エンジョイエアロ40 小山貴史
- 【登録制】
- 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷
- ■定員制43名(緑)
- 14:10-14:40 ダンベル体操30 武藤
- 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井景介
- 16:30-17:30 キッズバレエ
- 17:30-18:30 ジュニアバレエ
- ■映像15名
- 19:05-19:35 【映像】Group Power30
- ■定員制43名(緑)
- 19:50-20:35 フリースタイル45 芝
- ■映像32名
- 20:50-21:35 【映像】Group Centergy45

スタジオB

- ■定員制58名(黒)
- 10:00-10:45 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子
- ■定員制58名(黒)
- 11:00-11:30 FITHOP30 小山江里子
- ■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
- ■定員制58名(黒)
- 12:45-13:15 3.17：シェイプヨーガ30 10.24：パワーヨーガ30 熊谷ゆかり
- ■定員制58名(黒)
- 13:30-14:15 フラダンス45 西山佳代
- ■定員制58名(黒)
- 14:30-15:15 背骨コンディショニング45 石原康恵
- 15:30-16:30 メガロスミライク
- 16:30-17:30 メガロスミライク
- 17:30-18:30 ミライクRUN
- 担当者変更■定員制30名(黒)
- 19:00-19:30 TOBIPPA30 小松
- ■定員制58名(黒)
- 19:50-20:35 トラディショナルヨーガ45 前田京子
- ■定員制40名(緑)
- 20:55-21:40 Group Blast45 中澤

Quick Program

- 10:45-10:55 ほうれい線・頬のたるみケア
- 11:45-11:55 脚〜デコルテ
- 12:45-12:55 首・肩ケア
- 13:45-13:55 ほうれい線・頬のたるみケア
- 15:00-15:10 腰痛ケア
- 19:45-19:55 脚〜デコルテ
- 20:45-20:55 腰痛ケア

マシンジム・プール利用時間は22：50まで
施設閉館時間　23：00

土曜日

営業時間　9：00

スタジオA

- 9:00-10:00 ジュニア空手スクール
- ■定員制43名(緑)
- 10:15-:11:00 アドバンスエアロ45 小林亜紀恵
- ■定員制43名(緑)
- 11:15-12:00 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵
- ■定員制43名(緑)
- 12:15-13:00 Group Centergy45 木田
- ■定員制43名(緑)
- 13:15-14:00 Group Fight45 土屋
- ■定員制43名(緑)
- 14:20-14:35 【ﾋﾞｷﾞﾅｰｸﾗｽ】お腹すっきり15 武藤
- ■映像32名
- 14:50-15:20 【映像】Group Groove30
- ■映像20名
- 15:35-16:20 【映像】Group Blast45
- ■定員制27名
- 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ
- 17:10-18:25 【有料】バレエ 伊藤サキ

スタジオB

- 9:00-10:00 メガロスミライク
- 10:00-11:00 メガロスミライク
- ■定員制40名(緑)
- 11:25-12:05 やさしいバレエ40 前田薫
- ■定員制58名(黒)
- 12:20-13:00 エンジョイエアロ40 相田恵美子
- ■定員制58名(黒)
- 13:15-14:00 リトモス45 Sae
- ■定員制35名(緑)
- 14:20-15:05 Group Power45 土屋
- 担当者変更■定員制30名(黒)
- 15:20-15:50 TOBIPPA30 武藤
- 16:30-17:30 メガロスミライク
- 17:30-18:30 メガロスミライク

Quick Program

- 10:45-10:55 首・肩ケア
- 11:45-11:55 腰痛ケア
- 12:15-12:25 ほうれい線・頬のたるみケア
- 13:15-13:25 腰痛ケア
- 14:15-14:25 脚〜デコルテ

マシンジム・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

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ご登録の上、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間場後順次可能です。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を掲載いたしますのでご確認ください。

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。
・レッスン開始前まで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分前からとなります。

日曜日

営業時間　9：00

スタジオA

- ■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
- ■定員制43名(緑)
- 10:35-11:05 やさしいピラティス30 盛園尚美
- ■定員制43名(緑)
- 11:20-12:05 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子
- ■定員制43名(緑)
- 12:20-13:05 ラテンエクスプレス®45 佐々木純子
- 6.20日 13:20-14:20 【有料】ラテン 佐々木純子 ※13.27日 Group Groove60
- ■映像15名
- 14:35-15:20 【映像】Group Power45
- ■定員制43名(緑)
- 15:30-16:15 Group Fight45 木地谷

スタジオB

- 9:00-10:00 メガロスミライク
- 10:30-11:30 ベビーミライク
- 11:45-12:45 メガロスミライク
- 12:45-13:45 メガロスミライク
- ■定員制30名(黒)
- 14:05-14:20 【ｲﾔﾘﾝｸﾗｽ】TOBIPPA15 桜井
- ■定員制40名(緑)
- 14:35-15:20 Group Blast45 中澤
- 【イベント申し込み】
- 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

Quick Program

- 10:45-10:55 首・肩ケア
- 11:45-11:55 腰痛ケア
- 13:15-13:25 腰痛ケア
- 14:15-14:25 脚〜デコルテ
- 15:00-15:10 ほうれい線・頬のたるみケア

マシンジム・プール利用時間は19：50まで
施設閉館時間　20：00

Quick Programについて

実施場所：2階マシン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。

ビギナークラスについて

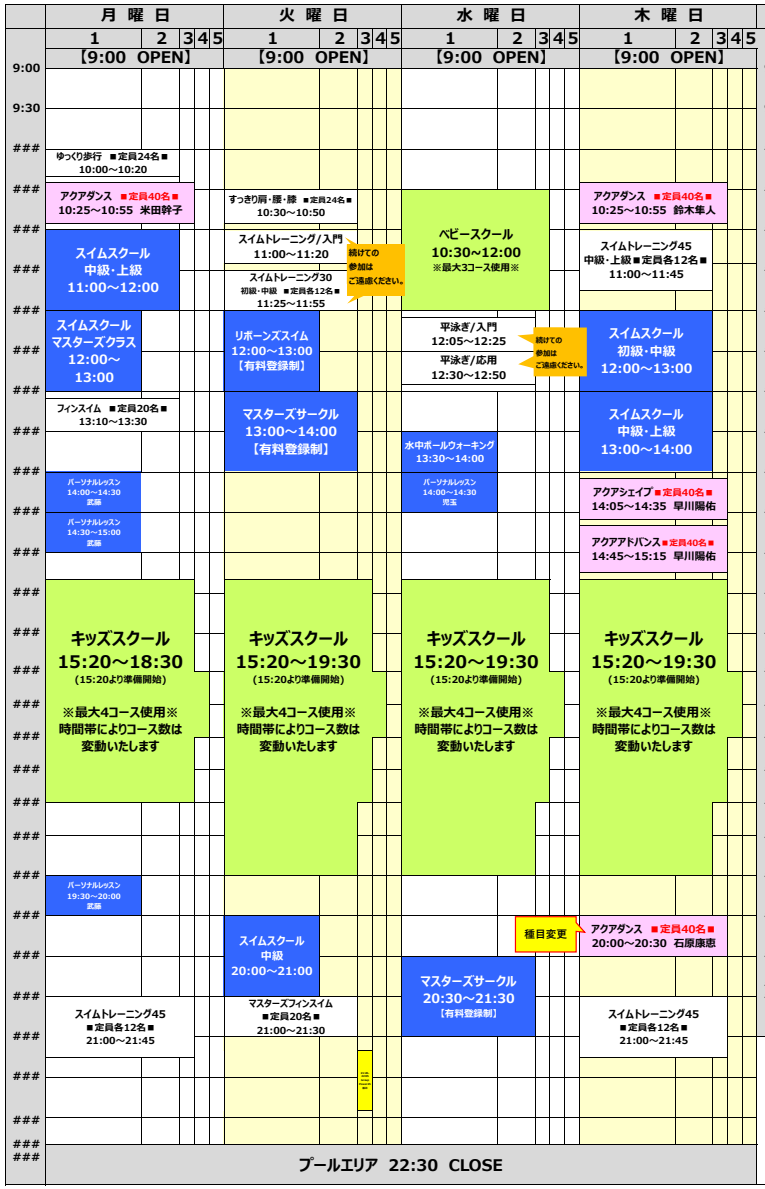
ご入会から12ヶ月以内の方限定でご参加いただけるスタジオレッスンです。
初心者の方でも気軽に参加できるレッスンとなっております。
※　　青い表示のレッスンがビギナークラスです。
※時間や枠に関しては変更になる場合もございます。予めご了承ください。

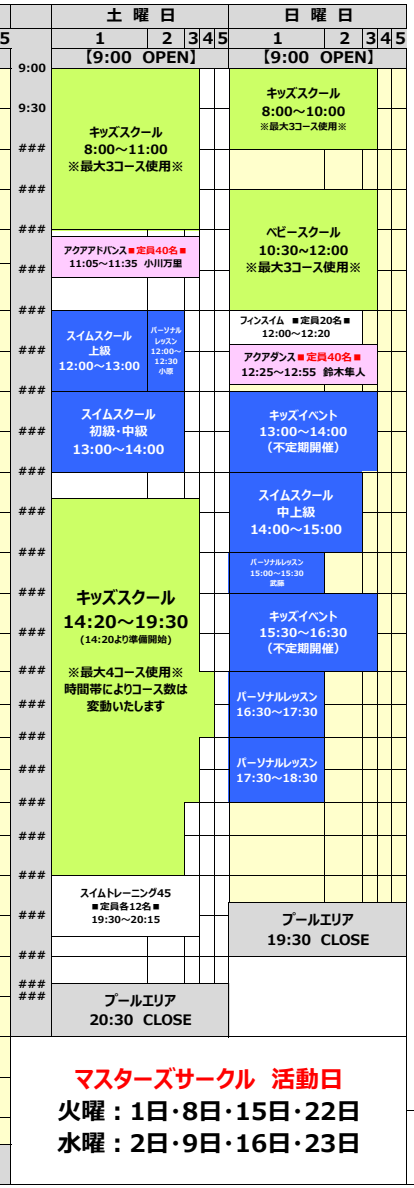
ビックルボール・有料・登録制クラスについて

・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お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お申し込みをお願いいたします。
　1ヶ月単位でのお申込みとなります。
　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。
・【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お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12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





マスターズサークル　活動日

火曜：1日・8日・15日・22日

水曜：2日・9日・16日・23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』を『カタカナ』で『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』をご覧いただき、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分が過ぎての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)

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

※身体を拭く為のタオル・水分補給の飲料水をご用意ください。

※プールエリア内へ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。

年末年始休館日

12月29日（火）～1月2日（土）