

MEGALOS

## 2026/3 メガロス八王子

スタジオスケジュール Time Line For Studio, Gym

ルフレ八王子のスケジュールに関してはルフレのスケジュールをご確認ください。

MEGALOS HACHIOUJI Time Line For Studio , Gym

	月曜日				火曜日				水曜日						
	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refe Studio	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refe Studio	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refe Studio			
9:00	営業開始 8:30				営業開始 8:30				営業開始 8:30				9:00		
9:30	【シニアスクール】		アフタースクール 14:00-19:00	アフタースクール 14:00-19:00	定員制35名	【シニアスクール】	アフタースクール 14:00-19:00	アフタースクール 14:00-19:00	定員制40名	定員制42名	アフタースクール 14:00-19:00	アフタースクール 14:00-19:00	9:30		
10:00	定員制40名	REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:15-10:15 伊藤 実知子 【有料スクール】			定員制35名	REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:00-9:30 葉月 ちひろ			定員制40名	Group Groove 9:00-9:45 伊東 花隠			10:00		
10:30	トライショナルヨガ 9:30-10:15 AUM(アウム)	定員制35名			エジョイステップ 9:50-10:30 SONOKO	定員制40名			【シニアスクール】	10:30					
11:00	定員制40名	定員制42名			定員制40名	ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子			定員制42名	REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 10:00-11:00 谷内 成美 【有料スクール】			11:00		
11:30	パワーヨガ 10:30-11:15 AUM(アウム)	リトモス 10:30-11:15 岩田 香織			定員制40名	バーニングエアロ 10:50-11:35 SONOKO			定員制40名	(映像) Group Centergy 11:15-12:00			11:30		
12:00	【ヨガスクール】	定員制42名			定員制40名	ボーナス 11:30-12:00 大室 英子			定員制42名	(映像) Group Power 12:15-12:45			12:00		
12:30	11:25-12:15 AUM(アウム) 【有料スクール】	【フランダンススクール】			定員制22名	ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子			定員制40名	ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也			12:30		
13:00	定員制26名 TOBIPPA 12:30-13:00 高橋 把奈	12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】			定員制22名	やさしいバレエ 12:00-12:30 KAKO			定員制40名	ピューティフルーバレティス 13:00-13:45 R A N			13:00		
13:30	定員制40名	【映像】 Group Centergy 13:15-13:45			定員制22名	12:45-13:45 KAKO 【有料スクール】			定員制16名	ホットストレッチ 14:00-14:30 谷内 成美			13:30		
14:00	ヴォーカルズ 13:30-14:15 福嶋 純子	定員制16名			トライショナルヨガ 13:50-14:35 MAKIE	定員制40名			【映像】 Group Power 12:15-12:45	14:00					
14:30	定員制35名	【ビラティス】 infinity～flow～ 14:15-15:00 中西 美早			定員制16名	Group Fight 14:50-15:35 奇数週 高橋 勇斗 偶数週 中西 美早			定員制40名	ZUMBA 13:35-14:20 高木 愛澄			14:30		
15:00	Group Blast 14:30-15:15 奇数週 山崎 敏也 偶数週 高橋 勇斗	定員制16名			ホットストレッチ 15:00-15:30 谷内 成美	定員制40名			Dansing® 14:35-15:05 高木 愛澄	15:00					
15:30	※隔週で担当者が変わります	定員制16名			フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須	定員制16名			【Dansingスクール】	15:30					
16:00	【有料スクール】 スカッシュスクール 初心者 15:30-16:25 増田 健一				定員制16名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	【有料スクール】 キッズ チアダンス 【Hopスター】 16:30-17:30 齋藤 美羽			16:00		
16:30	【有料スクール】 ジュニア1 16:30-17:15 増田 健一				定員制16名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	【有料スクール】 キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽			16:30		
17:00	【有料スクール】 ジュニア2 17:30-18:15 増田 健一				定員制16名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	【無料サークル】			17:00		
17:30	【有料スクール】 キッズダンススクール 17:30-18:30 DAISUKE				定員制16名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	ボディメイクサークル 19:00-19:30			17:30		
18:00	【有料スクール】 キッズダンススクール 18:30-19:30 DAISUKE				定員制16名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	(映像) Group Fight 19:30-20:00			18:00		
18:30	【有料スクール】 キッズダンススクール 18:30-19:30 DAISUKE				定員制16名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	(映像) Group Centergy 20:15-21:00			18:30		
19:00	【有料スクール】 キッズダンススクール 18:30-19:30 DAISUKE				定員制16名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	Group Power 20:25-20:55 矢ヶ崎 智之			19:00		
19:30	【映像】 Group Centergy 19:15-19:45				定員制16名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	【無料サークル】			19:30		
20:00	定員制26名	フリークリエイティブSTAGE 20:00-20:45 DAISUKE			定員制16名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	【映像】 Group Fight 19:30-20:00			20:00		
20:30	TOBIPPA 20:00-20:30 田内 壱太	定員制26名			15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】	定員制16名			【映像】 Group Power 20:25-20:55 矢ヶ崎 智之	20:30					
21:00	定員制28名	定員制26名			15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】	定員制16名			Group Groove 21:15-22:00 矢ヶ崎 智之	21:00					
21:30	VOLTBOXmaximum 【share】 20:55-21:40 田内 壱太	21:00-22:00 DAISUKE 【有料スクール】			定員制26名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	【映像】 Group Centergy 20:15-21:00			21:30		
22:00	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 (24時間会員は夜間利用可能)				定員制26名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名	Group Groove 21:15-22:00 矢ヶ崎 智之			22:00		
22:30					定員制26名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名				22:30		
23:00					定員制26名	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			定員制16名				23:00		

	木曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refile Studio	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refile Studio	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refile Studio	
9:00	予約不要 ラジオ体操 9:00-9:10			営業開始 8:30	【有料スクール】 ミライク ジュニア A (子供) 8:30-9:30	【有料スクール】 ミライク ジュニア B (子供) 8:45-9:45		【有料スクール】 ミライク ベビー(子供) 8:30-9:15	【有料スクール】 ミライク キッズ(子供) 8:15-9:15				9:00
9:30	定員制35名/40名 奇数週 Group Power 偶数週 Group Fight 9:30-10:15 RYUJI	定員制42名			こどもイベント枠 9:35~10:35	【有料スクール】 ミライク キッズ (子供) 9:50-10:50		9:30-10:30	【有料スクール】 ミライク ベビー(子供) 9:30-10:30	【有料スクール】 ミライク キッズ(子供) 9:30-10:30			9:30
10:00		健美操 9:40-10:25 中谷 一江							定員制40名	【有料スクール】 ミライク キッズ(子供) 10:45-11:30			10:00
10:30	定員制40名 リトモス 10:30-11:15 いづみ	定員制42名							【有料スクール】 ミライク キッズ(子供) 10:55-11:25	【有料スクール】 ミライク ジュニア(子供) 11:00-12:00			10:30
11:00		エンジョイエアロ 10:40-11:20 中谷 一江							【有料スクール】 kidsHiphopダンス 11:00-12:00	【有料スクール】 ミライク ジュニア(子供) 11:30-12:30			11:00
11:30	定員制40名 トラディショナルヨーガ 11:30-12:15 ayumi	定員制22名 エトワールバレエ 11:45-12:15 浅見 千佳							【有料スクール】 ミライク KAORU	【有料スクール】 ミライク トライアルヨーガ 12:00-12:30			11:30
12:00									【有料スクール】 ミライク 浅見 公貴	【有料スクール】 ミライク 房枝			12:00
12:30	定員制40名 太極拳 12:30-13:15 鈴木 明人	【バレエスクール】 12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】							【有料スクール】 ミライク トライアルヨーガ 12:20-13:05	【有料スクール】 ミライク 荒井 幸紀			12:30
13:00									【有料スクール】 ミライク TOMOKO	【有料スクール】 ミライク ZUMBA 13:15-14:00 TOMOKO			13:00
13:30	定員制40名 DsD 13:30-14:00 高木 愛澄								【有料スクール】 ミライク 13:15-14:00 TOMOKO	【有料スクール】 ミライク 13:15-14:00 TOBIPPA			13:30
14:00	定員制40名 バーニングエアロ 14:10-14:55 高木 愛澄								【有料スクール】 ミライク 14:05-14:45 西村 知里	【有料スクール】 ミライク 12:55-13:25 間木平 華菜			14:00
14:30									【有料スクール】 ミライク 14:20-14:50 荒井 幸紀	【有料スクール】 ミライク 13:05-13:35 井内 伸幸			14:30
15:00									【有料スクール】 ミライク 15:00-15:30 YUKARI	【有料スクール】 ミライク 13:45-14:30 RYUJI			15:00
15:30									【有料スクール】 ミライク 15:15-16:00 荒井 幸紀	【有料スクール】 ミライク 14:35-15:05 井内 伸幸			15:30
16:00					定員制16名 アフタースクール 14:00-19:00				【有料スクール】 ミライク 15:15-15:45 高橋 佑宇	【有料スクール】 ミライク 14:45-15:30 RYUJI			16:00
16:30									【有料スクール】 ミライク 15:45-16:30 RYUJI	【有料スクール】 ミライク 15:30-16:30			16:30
17:00	【有料スクール】 KidsGirlHipHopダンス 16:50-17:50 misaki								【女性専用】定員制12名 【ピラティス】 infinity~flow~ 16:35-17:20 間木平 華菜				17:00
17:30										室温は常温となります			17:30
18:00													18:00
18:30	【有料スクール】 K-POPダンス 18:00-19:00 misaki												18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30	Group Power 20:00-20:45 川合 涼太	Group Centergy 20:00-20:45 中西 美早											20:30
21:00	定員制40名 Group Fight 21:00-21:45 高橋 勇斗	定員制42名 (映像) Group Blast 21:00-21:45											21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

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

(24時間会員は夜間利用可能)

## ■スタジオレッスンについて

・全クラス【WEB予約制】となっております。スタジオ予約システムに事前登録が必要です。(映像レッスンは除く)

・WEB予約可能枠数以下の通りです。(1枠消化で新たに予約可)

ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠、

レギュラー会員、U-29会員、U-35会員、U-39会員、パパママ会員、パーソナルフルタイム会員、

レギュラー24h会員、U-29 24h会員、U-35 24h会員、U-39 24h会員、パパママ24h会員の方は8枠、

その他会員種別は6枠が予約可能となります。

・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分前から入場可能です。

・急な休講・変更がある場合がございます。



■Fitness Theaterについて

・スクリーンに映像を流しおこなうレッスンです。

WEB予約は不要です。先着順となりますので、レッスン開始前までにスタジオにお越しください。

2026年3月 メガロス八王子 アクアプログラムタイムスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日																																
スクールプール						メンバープール						スクールプール						メンバープール						スクールプール						メンバープール								
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6			
[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]								
8:30																																						
9:00																																						
9:30							水中運動サークル 9:20~10:00																															
10:00							Aqua ZUMBA 10:00~10:30 工藤 哲也						スマイルアクアダンス 10:00~10:30																									
10:30	T-Crush 10:30~11:00						Aqua ZUMBA 10:35~11:05 工藤 哲也																															
11:00																																						
11:30																																						
12:00	スイムトレーニング 12:00~12:30																																					
12:30																																						
13:00	スイムスクール 13:00~14:00 (有料登録制) 初級・中級・上級																																					
13:30	スイムスクール 13:00~14:00 (有料登録制) 初級・中級・上級																																					
14:00	リボーンズスイム 14:00~15:00 (有料登録制)																																					
14:30	PL30 12:30~13:00 用合																																					
15:00																																						
15:30																																						
16:00																																						
16:30																																						
17:00																																						
17:30																																						
18:00																																						
18:30																																						
19:00																																						
19:30	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:00~21:00 ※19:00~21:00は選手の人数 によって全コース使用させていただきます。																																					
20:00																																						
20:30																																						
21:00																																						
21:30																																						
22:00																																						
22:30																																						
	[プール: 22:50 CLOSE] [施設: 23:00 CLOSE]																																					

偶数月 クロール  
奇数月 背泳ぎ

キッズスイミングスクール  
(選手クラス)  
18:00~21:00  
※19:00~21:00は選手の人数  
によって全コース使用させていただきます。

キッズスイミングスクール  
(選手クラス)  
18:00~20:00  
※19:00~21:00は選手の人数  
によって全コース使用させていただきます。

スイムスクール  
20:00~21:00  
(有料登録制)

マースサークル  
22:00~22:00  
【アクアセイブ  
登録制】  
寺本 強

## 2026年3月 メガロス八王子 アクアプログラムタイムスケジュール

土曜日												日曜日												
スクールプール						メンバープール						スクールプール						メンバープール						
1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	
[9:30 OPEN]												[10:00 OPEN]												
10:00																								
10:30																								
11:00																								
11:30	スマイルアクアダンス 11:10~11:40																							
12:00	マスターズサークル 11:45~12:45 (有料登録制)																							
12:30																								
13:00																								
13:30																								
14:00																								
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:00~20:00																							
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
[プール：22:20 CLOSE] [施設：22:30 CLOSE]												[プール：19:50 CLOSE] [施設：20:00 CLOSE]												

### アクアプログラム参加方法

- ①お時間になりましたら、コーチ室側のレッスンコースにお集まりください。  
②レッスンをお楽しみください。

### アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- \* 同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- \* スキル系レッスンの種目は、入門・応用とともに偶数月クロール・平泳ぎ 奇数月背泳ぎ・バタフライとなっております。
- \* プログラムの定員は1コース12名までとなります。最大60名です。
- \* レッスン開始後5分が過ぎてのレッスンへのご参加及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スタッフまでお申し出ください。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。)
- \* 定員制のプログラムに関しましては1時間前からプールカウンターにて受付いたします。(先着順)
- \* スイムスクールは登録制(別料金)となります。
- \* ご登録いただいたいる会員種別がスイムスクールのみの方はアクアプログラムへのご参加はいただけません。

### フリー遊泳日についてのご案内

#### フリー遊泳日ってなに？

- =泳法・コンディショニング・ファン系のプログラムが中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。
- \* 泳法・クロール・背泳ぎ【入門】など20分の泳ぎのプログラム
- コンディショニング…ゆっくり歩行など
- ファン系…スマイルアクアダンスやAqua ZUMBAなどのアクアピックスプログラム
- \* スイムスクール・ペピー・スクール・キッズ・ユニアスクール・選手クラスの有料プログラムは通常通り実施いたします。
- フリー遊泳日は、プールカウンター・メガロス八王子HPにてご案内いたします。
- \* HPは、メガロス八王子⇒休講・代行ページ内にてご案内しております。

### 施設利用時の注意事項・ご案内

- \* プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧は落とし、貴金属類は外してください。
- \* レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クロースとなります。
- \* ご案内しておりますコース帶は、プール利用状況により変更する場合がございます。
- \* スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。
- \* イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。
- \* アクアピックス系レッスンは参加人数により、コース帶が変更になる場合がございます。

### 各種パーソナルレッスンのご案内

#### ■ SEICA (月4回・1回60分)

参加費 会員38,720円(税込) 一般48,400円(税込)

#### ■ パーソナルレッスン (1回60分)

参加費 会員12,100円(税込) 一般14,520円(税込)

受付開始日 希望月の前月1日(金曜日の場合は2日)※先着順  
プール、電話、メインフロントにて受付

#### ～受付の流れ～

- ①担当コーチとスケジュールを決めていく。

※レッスンコース確保のため、レッスン予約時より2週間以降の日にちからレッスン開始となります。

- ②メインフロントにてご入金。※メガロスアプリの登録をお願いいたします。

- ③レッスン開始！！

#### ■ パーソナルレッスン (1回30分)

参加費 6,050円(税込)

受付開始日 毎月27日

形式：○イベント

開催日：希望レッスン日

キーワード：スイミング。



ご予約はこちらから！！

※二次元バーコードからのお申込みとなります。

※おひとり様2枚までとなります。

ただし、受付開始日に限り、

同じコーチの2枚ご予約は不可となります。