

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	Refle Studio	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refle Studio	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refle Studio
	営業開始 8:30				営業開始 8:30				営業開始 8:30			
9:00					定員制35名	【シニアスクール】			定員制40名			
9:30	定員制40名	【シニアスクール】			ボディデザイン ピラティス 9:00-9:30 葉月 ちひろ	REBORNS FIT 〜リボンスフィット〜 9:00-10:00 谷内 成美 【有料スクール】			トラディショナルヨーガ 8:50-9:35 AUM(アウム)	定員制42名		
10:00	トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 AUM(アウム)	REBORNS FIT 〜リボンスフィット〜 9:15-10:15 伊藤 美知子 【有料スクール】			定員制35名				定員制40名	【シニアスクール】		
10:30	定員制40名	定員制42名			エンジョイステップ 9:50-10:30 SONOKO	定員制42名			バレトソールシネシス 9:50-10:35 村田 美和	REBORNS FIT 〜リボンスフィット〜 10:00-11:00 谷内 成美 【有料スクール】		
11:00	パワーヨーガ 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				定員制40名			
11:30	【ヨーガスクール】	定員制42名			バーニングエアロ 10:50-11:35 SONOKO	定員制35名			ヴォーカリズム 10:50-11:35 小須 亨	定員制42名		
12:00	11:25-12:15 AUM(アウム) 【有料スクール】	フラダンス 11:30-12:00 大室 英子			定員制40名	定員制22名			定員制40名	(映像) Group Centergy 11:15-12:00		
12:30	定員制26名	【フラダンススクール】			ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子	やさしいバレエ 12:00-12:30 KAKO			定員制40名	定員制35名		
13:00	TOBIPPA 12:30-13:00 奇数週 田内 香太 偶数週 高橋 把奈	12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】			定員制35名	【バレエスクール】			定員制40名	(映像) Group Power 12:15-12:45		
13:30	定員制40名	定員制42名			ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山 幸子	12:45-13:45 KAKO 【有料スクール】			ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也	定員制35名		
14:00	ヴォーカリズム 13:30-14:15 福嶋 純子	(映像) Group Centergy 13:15-13:45			定員制40名				定員制40名	ビューティフローピラティス 13:00-13:45 RAN		
14:30	定員制35名				トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE				定員制40名			
15:00	Group Blast 14:30-15:15 奇数週 山崎 敦也 偶数週 高橋 勇斗 ※隔週で担当者が変わります				定員制40名				定員制16名			
15:30					Group Fight 14:50-15:35 奇数週 高橋 勇斗 偶数週 中西 美早 ※隔週で担当者が変わります				ホットストレッチ 15:00-15:30 谷内 成美 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須	【Dancingスクール】		
16:00										15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】		
16:30		アフタースクール 14:00-19:00										
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

1・3週目  
健康サークル  
2・4週目  
ウォーキングサークル

【女性専用】定員制12名  
【ピラティス】  
infinity~flow~  
14:15-15:00  
中西 美早  
室温は常温となります

アフタースクール  
14:00-19:00

【有料スクール】  
ミライクスリート  
16:10~18:30

【無料サークル】

	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	Refle Studio	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refle Studio	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refle Studio
	営業開始 8:30				営業開始 9:30				営業開始 10:00			
9:00	予約不要 ラジオ体操 9:00-9:10				【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 キッズ(子供) 9:30-10:30	【有料スクール】 ミライク キッズ(子供) 8:15-9:15 ジュニア(子供) 9:30-10:30		
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										
10:00		健美操 9:40-10:25 中谷 一江			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						
10:30	定員制40名	定員制42名							定員制40名			
11:00	リトモス 10:30-11:15 いづみ	エンジョイエアロ 10:40-11:20 中谷 一江			定員制35名 コアデザイン 10:55-11:25 浅見 公貴				トラディショナルヨーガ 10:45-11:30 御手洗 香代	【有料スクール】 ミライク キッズ(子供) 10:30-11:30		
11:30	定員制40名				定員制40名 エンジョイエアロ 11:40-12:10 浅見 公貴	【有料スクール】 kidsHiphopダンス 11:00-12:00 KAORU			定員制28名 VOLTBOX maximum 【share】 11:50-12:35 荒井 幸紀	【有料スクール】 ミライク ジュニア(子供) 11:30-12:30		
12:00	トラディショナルヨーガ 11:30-12:15 ayumi	定員制22名 イトワールバレエ 11:45-12:15 浅見 千佳				定員制42名						
12:30	定員制40名	【バレエスクール】			定員制40名 ラテンEXコンサルサ 12:30-13:00 TOMOKO	定員制35名 Fitness Theater (映像) Group Power 13:20-13:50			定員制26名 TOBIPPA 12:55-13:25 間木平 華菜	【有料スクール】 ミライク ジュニア(子供) 11:30-12:30		
13:00	太極拳 12:30-13:15 鈴木 明人	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】			定員制40名 ZUMBA 13:15-14:00 TOMOKO	定員制35名			定員制35名			
13:30	定員制40名 DsD 13:30-14:00 高木 愛澄				定員制28名 VOLTBOX【share】 14:20-14:50 荒井 幸紀	ボディデザイン ピラティス 14:05-14:45 西村 知里			Group Blast 13:45-14:30 RYUJI	フリースタイルNEXT(中級) 13:50-14:20 井内 伸幸		
14:00	定員制40名					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI			定員制40名	フリースタイルSTAGE(上級) 14:35-15:05 井内 伸幸		
14:30	バーニングエアロ 14:10-14:55 高木 愛澄				定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 荒井 幸紀	【ベリーダンススクール】 15:45-16:30 YUKARI 【有料スクール】			定員制40名	【有料スクール】 ミライク キッズ(子供) 15:30-16:30		
15:00									定員制16名 ホットストレッチ 15:15-15:45 高橋 佑宇 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須			
15:30												
16:00												
16:30		アフタースクール 14:00-19:00			定員制16名 ホットストレッチ 16:00-16:30 谷内 成美 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須							
17:00	【有料スクール】 KidsGirlsHipHopダンス 16:50-17:50 misaki				【有料スクール】 キッズ 極真カラテ リトル 16:30-17:20 増田道場	【有料スクール】 ミライク ラン(子供) 16:45-17:45						
17:30												
18:00					【有料スクール】 キッズ 極真カラテ ジュニア 17:30-18:20 増田道場	定員制42名 Fitness Theater						
18:30	【有料スクール】 K-POPダンス 18:00-19:00 misaki					(映像) Group Fight 18:00-18:45						
19:00					【有料スクール】 キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	定員制35名 Fitness Theater						
19:30						(映像) Group Power 19:00-19:45						
20:00	定員制28名 VOLTBOX【share】 20:00-20:30 間木平 華菜	定員制42名 Group Centergy 20:00-20:45 中西 美早				定員制42名 Fitness Theater						
20:30						(映像) Group Blast 20:00-20:45						
21:00	定員制40名/35名 奇数週 Group Fight 偶数週 Group Power 21:00-21:45 奇数週 高橋 勇斗 偶数週 川合 涼太 ※隔週で担当者が変わります	定員制42名 (映像) Group Blast 21:00-21:45				定員制42名 Fitness Theater						
21:30						(映像) Group Centergy 21:00-21:45						
22:00												
22:30												
23:00	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				マシンジム・プール利用時間は 22:20 まで 施設閉館時間 22:30 (24時間会員は夜間利用可能)				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。

オンラインスケジュールはこちら。  
 または、インスタグラム(megalos-online)  
 からご確認ください。



■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。

● =担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

## 2026年2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			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
8:30	[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]						[8:30 OPEN]										
9:00																													
9:30							水中運動サークル 9:20~10:00						ゆっゆの歩行 9:30~9:50						リボーンスイム 9:30~10:30 (有料登録制)										
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													SEICA 11:00~12:00						PL30 11:30~12:00 川崎										
12:00	スイムトレーニング 12:00~12:30																		SEICA 11:00~12:00										
12:30	クロール・背泳ぎ【入門】 12:35~12:55						PL30 12:30~13:00 河合						SEICA 12:00~13:00						マスターズクラス 12:00~13:00 (有料登録制)										
13:00	スイムスクール 13:00~14:00 (有料登録制) 初級・中級・上級						偶数月 クロール 奇数月 背泳ぎ						スイムスクール 13:00~14:00 (有料登録制) 初級・中級・上級						スイムスクール 13:00~14:00 (有料登録制) 初級・中級・上級										
13:30							PL30 13:30~14:00 小林												SEICA 12:00~13:00										
14:00	リボーンスイム 14:00~15:00 (有料登録制)												ファンスイム 【趣味206】 14:10~14:30						SEICA 14:00~15:00										
14:30																			PL30 14:00~14:30 河合										
15:00																			PL30 14:30~15:00 川崎										
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30																													
20:00	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~21:15 ※19:30~21:15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) 18:30~21:15 ※19:30~21:15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) 18:30~21:15 ※19:30~21:15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) 18:30~20:00										
20:30																			スイムスクール 20:00~21:00 (有料登録制)										
21:00																			マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)										
21:30																													
22:00																			アクアシェイブ 19:30~20:00 寺本 強										
22:30																													
	【プール: 22:50 CLOSE】																		【施設: 23:00 CLOSE】										

2026年2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

	主 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	3	4	5	6	
	[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	マスタースクール 11:45~12:45 (有料登録制)												
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30							スイムスクール 15:00~16:00 (有料登録制)	マスタースクール 15:00~16:00 (有料登録制)					
16:00							キッズスイミングスクール (選手クラス) 16:00~18:00						
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							【プール: 19:50 CLOSE】 【施設: 20:00 CLOSE】						
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
	【プール: 22:20 CLOSE】 【施設: 22:30 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。
- \*ご登録いただいている会員種別が**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などのアクアピクスプログラム
- \*スイムスクール・ベビースクール・キッズ・ジュニアスクール・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、お化粧品は落とし、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、クローズとなります。
- \*ご案内しておりますコース帯は、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。
- \*アクアピクス系レッスンは参加人数により、コース帯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)
  - PL60 (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枠までとなります。  
ただし、受付開始日に限り、  
同じコーチの2枠ご予約は不可となります。