

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40名			
9:30	定員制40名 トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 AUM(アウム)	<b>【シニアスクール】</b> 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 エンジョイステップ 9:50-10:30 SONOKO	<b>【シニアスクール】</b> REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 9:00-10:00 谷内 成美 【有料スクール】			定員制40名 トラディショナルヨーガ 8:50-9:35 AUM(アウム)	定員制42名 Group Groove 9:00-9:45 伊東 花隠		
10:00									定員制40名 バレトンソールシネシス 9:50-10:35 村田 美和	<b>【シニアスクール】</b> REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 10:00-11:00 谷内 成美 【有料スクール】		
10:30	定員制40名 パワーヨーガ 10:30-11:15 AUM(アウム)	定員制42名 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42名 ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子			定員制40名 ヴォーカリズム 10:50-11:35 小須 亨	定員制42名 (映像) Group Centergy 11:15-12:00		
11:00									定員制40名 エンジョイエアロ 11:50-12:20 工藤 哲也	定員制35名 (映像) Group Power 12:15-12:45		
11:30	<b>【ヨーガスクール】</b> 11:25-12:15 AUM(アウム) 【有料スクール】	定員制42名 フラダンス 11:30-12:00 大室 英子			定員制40名 ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子	定員制22名 やさしいバレエ 12:00-12:30 KAKO			定員制40名 ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也	定員制35名 ビューティフローピラティス 13:00-13:45 RAN		
12:00		<b>【フラダンススクール】</b> 12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】			定員制35名 ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山 幸子	<b>【バレエスクール】</b> 12:45-13:45 KAKO 【有料スクール】			定員制40名 バーニングエアロ 13:35-14:20 高木 愛澄			
12:30	定員制26名 TOBIPPA 12:30-13:00 高橋 把奈				定員制40名 トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE			定員制40名 Dancing@ 14:35-15:05 高木 愛澄				
13:00		定員制42名 (映像) Group Centergy 13:15-13:45			定員制40名 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			<b>【Dancingスクール】</b> 15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】				
13:30	定員制40名 ヴォーカリズム 13:30-14:15 福嶋 純子							定員制16名 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				
14:00												
14:30	定員制35名 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											
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00	定員制26名 TOBIPPA 20:00-20:30 田内 香汰	定員制42名 フリースタイルSTAGE 20:00-20:45 DAISUKE			定員制7名 VOLTBOX20 19:45-20:05 山崎 敦也	定員制42名 (映像) Group Power 19:15-19:45			定員制13名 TOBIPPA15 19:45-20:00 田内 香汰	定員制42名 (映像) Group Fight 19:30-20:00		
20:30					定員制14名 VOLTBOX30 20:20-20:50 山崎 敦也	定員制42名 (映像) Group Centergy 21:00-21:45			定員制35名 Group Power 20:25-20:55 矢ヶ崎 智之	定員制42名 (映像) Group Centergy 20:15-21:00		
21:00	定員制14名 VOLTBOXmaximum 20:55-21:40 田内 香汰	<b>【ハウスダンススクール】</b> 21:00-22:00 DAISUKE 【有料スクール】			定員制35名 Group Blast 21:10-21:55 山崎 敦也			定員制40名 Group Groove 21:15-22:00 矢ヶ崎 智之				
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

● = 担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

🍃 = 入会から1年以内の女性専用クラス

● = 担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

🍃 = 入会から1年以内の女性専用クラス

● = 担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

	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 リトモス 10:30-11:15	定員制42名							定員制40名			
11:00	1.4.5週 三嶋 喜美代 2.3週 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						
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14名 VOLTBOX maximum 12:00-12:30 荒井 幸紀	【有料スクール】 ミライク ジュニア(子供) 11:30-12:30		
12:30	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42名						
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 Fitness Theater (映像) Group Power 13:20-13:50			定員制35名 Group Power 12:55-13:40 RYUJI	定員制42名 やさしいフリースタイル(初級) 13:05-13:35 井内 伸幸		
13:30	定員制40名 DsD 13:30-14:00 高木 愛澄				定員制40名 Group Groove 14:20-15:05 荒井 幸紀	定員制35名 ボディデザイン ピラティス 14:05-14:45 西村 知里			定員制35名 Group Blast 13:55-14:40 RYUJI	定員制42名 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40名	定員制42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7名 VOLTBOX20 15:25-15:45 荒井幸紀	定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI			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			
15:30									フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須			
16:00		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	15:45-16:30 YUKARI 【有料スクール】			定員制40名			
16:30					フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須				定員制40名			
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			定員制40名	【有料スクール】 ミライク キッズ(子供) 15:30-16:30		
17:30									定員制35名	【女性専用】定員制12名 【ヒップホップ】 infinity~flow~ 16:35-17:05 荒井 幸紀 室温は常温となります 男性インストラクターとなります		
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			定員制40名	定員制35名 Fitness Theater (映像) Group Centergy 16:45-17:30		
18:30	【有料スクール】 K-POPダンス 18:00-19:00 misaki								定員制40名	定員制35名 Fitness Theater (映像) Group Power 17:45-18:30		
19:00		定員制42名			【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						
19:30		(映像) Group Groove 19:15-19:45										
20:00	定員制35名	定員制42名										
20:30	Group Power 20:00-20:45 川合 涼太	Group Centergy 20:00-20:45 中西 美早										
21:00	定員制40名	定員制42名										
21:30	Group Fight 21:00-21:45 高橋 勇斗	(映像) Group Blast 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)			

● =担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

● =入会から1年以内の女性専用クラス  
● =担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

■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4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						<ベビースクール> 10:30~11:30						Aqua ZUMBA 10:35~11:05 工藤 哲也						<ベビースクール> 10:30~11:30										
11:00																													
11:30													PL30 11:30~12:00 杉山						SEICA 11:00~12:00										
12:00	スイムトレーニング 12:00~12:30												マスターズクラス 12:00~13:00 (有料登録制)						アクアシェイプ 12:00~12:30 中谷 一江										
12:30	クローリング泳ぎ[入門] 12:35~12:55						PL30 12:30~13:00 河合												Ai Chi Basic 12:35~12:55 中谷 一江										
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 クローリング 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																						
14:00	リボーンスイム 14:00~15:00 (有料登録制)												PL30 14:00~14:30 河合																
14:30													SEICA 14:00~15:00						PL30 14:00~14:30 河合										
15:00																													
15:30	キッズスイミングスクール 準備 15:10~						キッズスイミングスクール 準備 15:10~						キッズスイミングスクール 準備 15:10~						キッズスイミングスクール 準備 15:10~										
16:00	キッズスイミング スクール (キッズクラス) 15:30~16:30						キッズスイミング スクール (キッズクラス) 15:30~16:30						キッズスイミングスクール (キッズクラス) 15:30~16:30						キッズスイミングスクール (キッズクラス) 15:30~16:30										
16:30	キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 16:30~17:30						キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 16:30~17:30						キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 16:30~17:30						キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 16:30~17:30										
17:00	キッズスイミングスクール (ジュニア2クラス) 17:30~18:30						キッズスイミングスクール (ジュニア2クラス) 17:30~18:30						キッズスイミングスクール (ジュニア2クラス) 17:30~18:30						キッズスイミングスクール (ジュニア2クラス) 17:30~18:30										
17:30	キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30						キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30						キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30						キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30										
18:00	キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30						キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30						キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30						キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30										
18:30	キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30						キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30						キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30						キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:30~19:30										
19:00	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~21:15						キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~21:15						キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~21:15						キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~20:00										
19:30	※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。						※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。						※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。						スイムスクール 20:00~21:00 (有料登録制)										
20:00																													
20:30																			マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)										
21:00																													
21:30																													
22:00																													
22:30																													
	【プール: 22:50 CLOSE】																		【施設: 23:00 CLOSE】										

2026年4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	キッズスイミングスクール (ジュニア2クラス) 9:00~10:00						キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 9:00~10:00					
10:30	<ヘビースクール> 10:00~11:00						キッズスイミングスクール (ジュニア2クラス) 10:00~11:00					
11:00							キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 11:00~12:00					
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)						キッズスイミングスクール (キッズクラス) 12:00~13:00					
12:30	キッズスイミングスクール 準備 12:45~											
13:00	キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 13:00~14:00						キッズスイミングスクール (キッズクラス) 13:00~14:00					
14:00	キッズスイミングスクール (キッズクラス) 14:00~15:00											
15:00	キッズスイミングスクール (キッズクラス) 15:00~16:00						スイムスクール 15:00~16:00 (有料登録制)		マスターズクラス 15:00~16:00 (有料登録制)			
16:00	キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 16:00~17:00						キッズスイミングスクール (選手クラス) 16:00~18:00					
17:00	キッズスイミングスクール (ジュニア2クラス) 17:00~18:00											
18:00	キッズスイミングスクール (ジュニア3クラス) 18:00~19:00											
19:00	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:00~20:00											
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分が過ぎた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・ヘビースクール・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)
- 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。**