

時間	月曜日				火曜日				水曜日				時間	
	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	定員制42名				【シニアスクール】 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	定員制42名			9:00	
9:30	トナショナルヨーガ 9:30-10:15 AUM(アウム)	(映像) Group Fight 9:30-10:00			定員制35名				トナショナルヨーガ 8:50-9:35 AUM(アウム)	Group Groove 8:55-9:40 伊東 花隠			9:30	
10:00	定員制40名	定員制42名			インジョイステップ 9:50-10:30 SONOKO				定員制40名	【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 10:00-11:00 谷内 成美 【有料スクール】			10:00	
10:30	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				バレットソールシンセシス 9:50-10:35 村田 美和				10:30	
11:00					バーニングエアロ 10:50-11:35 SONOKO				定員制40名				11:00	
11:30	【ヨーガスクール】 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				ヴォーカリズム 10:50-11:35 小須 亨	(映像) Group Centergy 11:15-12:00			11:30	
12:00		【フラダンススクール】 12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】			ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子				定員制40名	定員制35名			12:00	
12:30	定員制26名 TOBIPPA 12:30-13:00 高橋 把奈				定員制35名				ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也	(映像) Group Power 12:15-12:45			12:30	
13:00	定員制40名	定員制42名 (映像) Group Centergy 13:15-13:45			ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山 幸子				定員制40名	定員制35名			13:00	
13:30	ヴォーカリズム 13:30-14:15 福嶋 純子				定員制40名				バーニングエアロ 13:35-14:20 高木 愛澄	ビューティフローピラティス 13:00-13:45 RAN			13:30	
14:00	定員制35名				トナショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE				定員制40名				14:00	
14:30	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				Dansing@ 14:35-15:05 高木 愛澄				14:30	
15:00					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				【Dancingスクール】 15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】				15:00	
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00														19:00
19:30														19:30
20:00	定員制26名 TOBIPPA 20:00-20:30 田内 壺汰	定員制42名			定員制35名				定員制13名 TOBIPPA15 19:50-20:05 田内 壺汰	(映像) Group Fight 19:30-20:15			20:00	
20:30					Group Blast 20:00-20:45 山崎 敦也				定員制35名	定員制42名			20:30	
21:00	定員制14名	【ハウスダンススクール】 21:00-22:00 DAISUKE 【有料スクール】			定員制35名				Group Power 20:25-20:55 矢ヶ崎 智之	(映像) Group Centergy 20:30-21:15			21:00	
21:30	VOLTBOXmaximum 21:00-21:45 田内 壺汰				Group Power 21:10-21:55 川合 涼太				定員制40名				21:30	
22:00									Group Groove 21:15-22:00 矢ヶ崎 智之				22:00	
22:30													22:30	
23:00													23:00	

● = 担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

● = 担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

● = 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

	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 1.4.5週 三嶋 喜美代 2.3週 いづみ	定員制42名							定員制40名			
11:00		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 ジュニア(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							
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 13:55-14:20 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 Group Fight 14:55-15:40 RYUJI	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 Group Groove 15:55-16:40 RYUJI	【女性専用】定員制30名 【ピラティス】 infinity~flow~ 15:30-16:15 荒井 幸紀 男性インストラクターとなります		
15:00												
15:30												
16:00					定員制16名 ホットストレッチ 16:00-16:30 山崎 敦也	15:45-16:30 YUKARI 【有料スクール】						
16:30		アフタースクール 14:00-19:00			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											
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	定員制7名 VOLTBOX20 19:20-19:40 山崎 敦也	定員制42名 (映像) Group Groove 19:15-19:45										
20:00	定員制14名 VOLTBOX30 20:00-20:30 山崎 敦也	定員制42名 Group Centergy 20:00-20:45 中西 美早										
20:30												
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 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。

＝入会から1年以内の女性専用クラス

＝入会から1年以内の女性専用クラス

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 22:50まで 施設閉館時間 23:00

2026年7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 OPEN】						【8:30 OPEN】						【8:30 OPEN】						【8:30 OPEN】										
8:30																													
9:00																													
9:30																													
10:00													ゆづり運行 9:30~9:50						リボーンズスイム 9:30~ 10:30 (有料登録制)										
10:30							Aqua ZUMBA 10:00~10:30 工藤 哲也						スマイルアクアダンス30 10:00~10:30																
11:00	アクアダンス30 10:30~11:00						<ヘビースクール> 10:30~11:30						Aqua ZUMBA 10:35~11:05 工藤 哲也						<ヘビースクール> 10:30~11:30										
11:30													アカアピラティス 【定員20名】 11:10~11:40																
12:00																			アクアシェイプ30 12:00~12:30 中谷 一江										
12:30	スイムトレーニング30 12:00~12:30												マスターズクラス 12:00~13:00 (有料登録制)						Ai Chi Basic 12:35~12:55 中谷 一江										
13:00	クロール・背泳ぎ【入門】 12:35~12:55																												
13:30	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						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										
14:00	リボーンズスイム 14:00~15:00 (有料登録制)						PL60 14:00 ~15:00						フリースタイル 【定員20名】 14:10~14:30																
14:30																													
15:00	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~										
15:30	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						キッズスイミングスクール (キッズクラス) 15:30~16:30										
16:00																													
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																													
17:30	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						キッズスイミングスクール (ジュニア2クラス) 17:30~18:30										
18:00																													
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																													
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。						スイムスクール 20:00~21:00 (有料登録制)										
20:30																													
21:00																													
21:30																			マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)										
22:00																													
22:30																													
	【プール: 22:50 CLOSE】						【施設: 23:00 CLOSE】						【プール: 22:50 CLOSE】						【施設: 23:00 CLOSE】										

ご予約状況により、パーソナルレッスンで使用する場合がございます。

ご予約状況により、パーソナルレッスンで使用する場合がございます。

ご予約状況により、パーソナルレッスンで使用する場合がございます。

ご予約状況により、パーソナルレッスンで使用する場合がございます。

偶数月 クロール
奇数月 背泳ぎ

NEW

2026年7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	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	<ベビースクール> 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	T-Crush30 11:10~11:40						キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 11:00~12:00					
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~						キッズスイミングスクール (キッズクラス) 12:00~13:00					
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						キッズスイミングスクール (選手クラス) 16:00~18:00					
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分が過ぎたレッスンの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。

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などのアクアビクスプログラム
- * 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。
- * アクアビ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

■ 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)

- ～受付の流れ～
- ①担当コーチとスケジュールを決める
 - ②メインフロントにてご入金

■ パーソナルレッスン (1回30分)
参加費 会員限定6,050円(税込)
受付開始日 毎月20日



形式: イベント
開催日: レッスン希望日
キーワード: スイミング

- * 予約状況によりコース帯が変わる場合がございます。
- * 二次元コードからのお申し込みとなります。
- * 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、