



2026/10

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	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						【シニアスクール】			定員制40名	定員制42名			9:00
9:30	定員制40名	定員制42名			定員制35名	REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:00-10:00 荒井 幸紀 【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)	Group Groove 8:55-9:40 伊東 花隠			9:30
10:00	トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 AUM(アウム)	(映像) Group Fight 9:30-10:00			エンジョイステップ 9:50-10:30 SONOKO	定員制42名			定員制40名	【シニアスクール】			10:00
10:30	定員制40名	定員制42名				ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子			バレトンソールシンセシス 9:50-10:35 村田 美和	REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 10:00-11:00 高橋 把奈 【有料スクール】			10:30
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		【無料サークル】2・4週目		定員制40名				11:00
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	【女性専用】定員制30名 ピラティス infinity flow 11:15-11:45 荒井 幸紀			ヴォーカリズム 10:50-11:35 小須 亨	定員制42名			11:30
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			12:00
12:30	定員制26名 TOBIPPA 12:35-13:05 高橋 把奈	12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】			ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子	やさしいVバレエ 12:00-12:45 KAKO			定員制40名	定員制35名			12:30
13:00					定員制35名	【バレエスクール】			ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也	(映像) Group Power 12:15-12:45			13:00
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	12:55-13:55 KAKO 【有料スクール】			定員制40名	定員制35名			13:30
14:00	ヴォーカリズム 13:30-14:15 福岡 純子	(映像) Group Centergy 13:15-13:45			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 R A N			14:00
14:30	定員制35名			【女性専用】定員制12名	トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE				定員制40名			定員制16名	14:30
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			【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	定員制40名			定員制16名	Dansing@ 14:35-15:05 高木 愛澄			ホットストレッチ 14:00-14:30 田内 香汰 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須	15:00
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				【Dancingスクール】				15:30
16:00									15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】				16:00
16:30		アフタースクール 14 : 00-19 : 00				アフタースクール 14 : 00-19 : 00				アフタースクール 14 : 00-19 : 00			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35名				定員制42名			20:00
20:30					定員制35名	ビューティフローピラティス 19:30-20:15 R A N			定員制13名 TOBIPPA15 19:50-20:05 田内 香汰	トラディショナルヨーガ 19:15-20:00 高橋 良枝			20:30
21:00					Group Blast 20:00-20:45 山崎 敦也				定員制35名	定員制42名			21:00
21:30									Group Power 20:25-20:55 矢ヶ崎 智之	(映像) Group Fight 20:25-21:10			21:30
22:00					定員制35名				定員制40名				22:00
22:30					Group Power 21:10-21:55 川合 涼太	(映像) Group Centergy 21:00-21:45							22:30
23:00	マシジム・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)												23:00

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。

[illegible]

2026年10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	6	1	2																																	
8:30	[8:30 OPEN]							[8:30 OPEN]							[8:30 OPEN]							[8:30 OPEN]							[8:30 OPEN]																																				
9:00							ご予約状況により、バ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、バ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、バ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、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。																																					
9:30																																																																	
10:00								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							リボンススイム 9:30~ 10:30 (有料登録制)																																											
10:30	アクアダンス30 10:30~11:00							<ハベースクール> 10:30~11:30							Aqua ZUMBA 10:00~10:30 工藤 哲也							<ハベースクール> 10:30~11:30																																											
11:00							ご予約状況により、バ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、バ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、バ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、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。																																					
11:30	クロール・背泳ぎ【入門】 11:10~11:30														アフロディティス 11:10~11:30							20名の定員制 1時間前より プールサイドにて 台帳受付となります																																											
12:00	クロール・背泳ぎ【応用】 11:35~11:55																																																																
12:30	スイムトレーニング30 12:00~12:30														マスターズクラス 12:00~12:30 (有料登録制)							アquareイェブ30 12:00~12:30 中谷 一江																																											
13:00	フリースタイル 12:35~12:55						ご予約状況により、バ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、バ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、バ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、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。																																					
13:30	20名の定員制 1時間前より プールサイドにて 台帳受付となります														スイムスクール 13:00~14:00 (有料登録制) 初級・中級・上級							Ai Chi Basic 12:35~12:55 中谷 一江																																											
14:00	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																																											
14:30	リボンススイム 14:00~ 15:00 (有料登録制)														フリースタイル 14:10~14:30							20名の定員制 1時間前より プールサイドにて 台帳受付となります							中級者・バタフライ【入門】 14:05~14:25						偶数月 平泳ぎ 奇数月 バタフライ																														
15:00							ご予約状況により、バ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、バ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、バ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、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。																																					
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~																																											
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																																											
16:30																																																																	
17:00	キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 16:30~17:30						ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。	キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 16:30~17:30						ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。	キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 16:30~17:30						ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。	キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 16:30~17:30						ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。																																					
17:30																																																																	
18:00	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																																											
18:30																																																																	
19:00	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~19:30						ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~19:30						ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~19:30						ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~19:30						ご予約状況により、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。																																					
19:30	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~19:30														キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~19:30							キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~19:30																																											
20:00	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~21:15 ※参加人数により、変更する場合がございます。														キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~21:15 ※参加人数により、変更する場合がございます。							キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:30~21:00 ※参加人数により、変更する場合がございます。																																											
20:30																																																																	
21:00							ご予約状況により、バ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、バ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、バ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、バーソナルレッスンで使用する場合がございます。																																					
21:30																																																																	
22:00																																																																	
22:30																																																																	
【プール】 22:30 CLOSE																																	【施設】 23:00 CLOSE																																

2026年10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						スクールプール						
	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	T-Crush30 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													
13:00	キッズスイミングスクール 準備 12:45～												
13:30	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													
14:30	キッズスイミングスクール (キッズクラス) 14:00～15:00												
15:00													
15:30	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 (選手クラス) 16:00～18:00 ※参加人数により、変更する場合がございます。					
16:30	キッズスイミングスクール (ジュニア1クラス) 16:00～17:00												
17:00													
17:30	キッズスイミングスクール (ジュニア2クラス) 17:00～18:00												
18:00													
18:30	キッズ スイミング スクール (選手クラス) 18:00～ 19:00	キッズスイミングスクール (選手クラス) 18:00～20:00 ※参加人数により、変更する場合がございます。											
19:00													
19:30								【プール】 19:30 CLOSE 【施設】 20:00 CLOSE					
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
	【プール】 22:00 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分が過ぎた後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。

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・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。

* キッズスイミングスクール・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、



…ウォーキングコース

※キッズスイミングスクールの参加人数により使用できるコースが
変更になる場合がございます。