



2026/11

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			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	【無料サークル】2・4週目		定員制40名	ヴォーカリズム 10:50-11:35 小須 亨	定員制42名	11:00
11:30	【ヨーガスクール】	定員制42名 フラダンス 11:30-12:00 大室 英子				定員制22名			定員制40名	(映像) Group Centergy 11:15-12:00		11:30
12:00	11:25-12:15 AUM(アウム) 【有料スクール】	【フラダンススクール】			ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子	定員制35名			定員制40名	定員制35名		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】				【バレエスクール】			定員制40名	(映像) Group Power 12:15-12:45		12:30
13:00		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	12:55-13:55 KAKO 【有料スクール】			定員制40名	ビューティフローピラティス 13:00-13:45 R A N		13:00
13:30	定員制40名											13:30
14:00	ヴォーカリズム 13:30-14:15 福岡 純子				トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE				バーニングエアロ 13:35-14:20 高木 愛澄			14:00
14:30	定員制35名			【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					定員制40名 Dancing® 14:35-15:05 高木 愛澄			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				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			定員制16名 ホットストレッチ 15:00-15:30 荒井 幸紀 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】			15:00
15:30									15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			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									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			【有料スクール】 ジュニア1 16:30-17:15 増田 健一		【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】 ミライアスリート 16 : 10～18 : 30	【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			17:00
17:30									【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			17:30
18:00	【有料スクール】 キッズダンススクール ビギナーズクラス 17:30-18:30 DAISUKE		【有料スクール】 ジュニア2 17:30-18:15 増田 健一		【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							18:00
18:30												18:30
19:00	【有料スクール】 キッズダンススクール ベーシッククラス 18:30-19:30 DAISUKE				【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				【有料スクール】 キッズ チアダンス [JUMPクラス] 18:35-19:35 齋藤 美羽			19:00
19:30		定員制42名 (映像) Group Centergy 19:15-19:45	【有料スクール】 スカッシュスクール 初中級者 19:00-19:55 増田 健一			定員制35名				定員制42名	【無料サークル】 ボディメイクサークル 19:00-19:30	19:30
20:00	定員制26名 TOBIPPA 20:00-20:30 田内 香汰	定員制42名			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		20:00
20:30		定員制42名	【有料スクール】 スカッシュスクール 初級者 20:00-20:55 増田 健一		Group Blast 20:00-20:45 山崎 敦也				定員制35名 Group Power 20:25-20:55 矢ヶ崎 智之	定員制42名		20:30
21:00	定員制14名	【ハウスダンススクール】				定員制42名			定員制40名	(映像) Group Fight 20:25-21:10		21:00
21:30	VOLTBOXmaximum 21:00-21:45 田内 香汰	21:00-22:00 DAISUKE 【有料スクール】			定員制35名 Group Power 21:10-21:55 川合 涼太	(映像) Group Centergy 21:00-21:45						21:30
22:00									Group Groove 21:15-22:00 矢ヶ崎 智之			22:00
22:30												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

= 入会から1年以内の女性専用クラス

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 HACHIOJUI Time Line For Studio , Gym

	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	定員制42名	アフタースクール 14 : 00-19 : 00		【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 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			9:00
9:30	定員制35名/40名 奇数週 Group Power 偶数週 Group Fight 9:30-10:15				【有料スクール】 ミライク キッズ (子供) 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
10:00	RYUJI	健美操 9:40-10:25 中谷 一江			【有料スクール】 ミライク キッズ (子供) 9:35~10:35	【有料スクール】 ミライク キッズ (子供) 9:50-10:50							10:00
10:30	定員制40名 リトモス 10:30-11:15	定員制42名			【有料スクール】 kidsHiphopダンス 11:00-12:00 KAORU	10:30							
11:00	1.4.5週 三嶋 喜美代 2.3週 いづみ	定員制42名			定員制35名 コアデザイン 10:55-11:25 浅見 公貴	【有料スクール】 kidsHiphopダンス 11:00-12:00 KAORU			11:00				
11:30	定員制40名	定員制22名 エトワールバレエ 11:45-12:15 浅見 千佳			定員制40名 エンジョイエアロ 11:40-12:10 浅見 公貴	11:30							
12:00	トラディショナルヨーガ 11:30-12:15 ayumi	【バレエスクール】			定員制40名 ラデンEXコンサルサ 12:30-13:00 T O M O K O	12:00							
12:30	定員制40名	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】			定員制40名 ZUMBA 13:15-14:00 T O M O K O	12:30							
13:00	太極拳 12:30-13:15 鈴木 明人	13:00-13:45 DsD 13:30-14:00 高木 愛澄			定員制40名 Group Groove 14:20-15:05 荒井 幸紀	13:00							
13:30	定員制40名 DsD 13:30-14:00 高木 愛澄	13:30-14:00 高木 愛澄			13:30	13:30							
14:00	定員制40名	14:00-14:55 高木 愛澄	14:00	14:00									
14:30	バーニングエアロ 14:10-14:55 高木 愛澄	14:10-14:55 高木 愛澄	14:30	14:30									
15:00			15:00	15:00									
15:30			15:30	15:30									
16:00			16:00	16:00									
16:30			16:30	16:30									
17:00	【有料スクール】 KidsGirlsHipHopダンス 16:50-17:50 misaki		17:00	17:00									
17:30			17:30	17:30									
18:00			18:00	18:00									
18:30	【有料スクール】 K-POPダンス 18:00-19:00 misaki		18:30	18:30									
19:00	定員制14名 VOLTBOX30 19:20-19:50 山崎 敦也	定員制42名 (映像) Group Groove 19:15-19:45	19:00	19:00									
19:30			19:30	19:30									
20:00	定員制7名 VOLTBOX20 20:00-20:20 山崎 敦也	定員制42名 Group Centergy 20:00-20:45 中西 美早	20:00	20:00									
20:30	定員制40名	定員制42名	20:30	20:30									
21:00	Group Fight 21:00-21:45 高橋 勇斗	(映像) Group Blast 21:00-21:45	21:00	21:00									
21:30			21:30	21:30									
22:00			22:00	22:00									
22:30			22:30	22:30									
23:00			23:00	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)

■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-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-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。

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)
からもご確認いただけます。

2026年11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							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													
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 (ジュニア 2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。