

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】 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】			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 8:55-9:40 伊東 花隠			9:00
9:30	定員制40名	定員制42名			定員制35名				定員制40名				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			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 ～リボーンズフィット～ 10:00-11:00 高橋 把奈 【有料スクール】			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			定員制40名				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		【無料サークル】2・4週目 ウォーキングサークル 11:00-11:30		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				【女性専用】定員制30名 【ピラティス】 infinity flow 11:15-11:45 荒井 幸紀			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 11:30-12:00 大室 英子 【フラダンススクール】			定員制40名				定員制40名	インジョイエロ 11:50-12:20 工藤 哲也	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】			ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子				定員制40名	(映像) Group Power 12:15-12:45			12:30
13:00					定員制35名				ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也	定員制35名			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				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			13:30
14:00	ヴォーカリズム 13:30-14:15 福岡 純子				定員制40名				バーニングエアロ 13:35-14:20 高木 愛澄			定員制16名 ホットストレッチ 14:00-14:30 田内 巻汰 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			【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				14:30
15:00	Group Blast 14:30-15:15 奇数週 山崎 敦也 偶数週 高橋 勇斗			【ピラティス】 infinity flow 14:15-15:00 中西 美早	定員制40名				Dansing@ 14:35-15:05 高木 愛澄				15:00
15:30	※隔週で担当者が変わります			室温は常温となります	Group Fight 14:50-15:35 奇数週 高橋 勇斗 偶数週 中西 美早				【Dancing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		※隔週で担当者が変わります				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			【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】 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】 ミライクアスリート 16 : 10～18 : 30				17:30
18:00	【有料スクール】 キッズダンススクール ピギナーズクラス 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				【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				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	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				【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		(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	定員制42名			定員制35名				定員制13名 TOBIPPA15 19:50-20:05 田内 巻汰	トラディショナルヨーガ 19:15-20:00 高橋 良枝			20:00
20:30	TOBIPPA 20:00-20:30 田内 巻汰	フリースタイルSTAGE 20:00-20:45 DAISUKE	【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35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 巻汰	21:00-22:00 DAISUKE 【有料スクール】			Group Power 21:10-21:55 川合 涼太								21:30
22:00									Group Groove 21:15-22:00 矢ヶ崎 智之				22:00
22:30													22:30
23:00	マシンジム・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

MEGALOS HACHIOUJI 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							
9:00	予約不要 ラジオ体操 9:00-9:10 定員制35名/40名	営業開始 8 : 30			【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	営業開始 9 : 30		【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	営業開始 10 : 00		9:00						
9:30	奇数週 Group Power 偶数週 Group Fight 9:30-10:15 RYUJI	定員制42名											9:30						
10:00	定員制40名	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	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35名 コアデザイン 10:55-11:25 浅見 公貴				定員制40名	【有料スクール】 ミライク ジュニア(子供) 10:30-11:30			10:30						
11:00	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	【有料スクール】 kidsHiphopダンス 11:00-12:00 KAORU			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			11:00						
11:30	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 ラテンEXコンサルサ 12:30-13:00 T O M O K O	定員制42名 トラディショナルヨーガ 12:20-13:05 房枝			定員制35名 Group Power 12:55-13:40 RYUJI	定員制42名 フリースタイル (初級) 13:00-13:45 井内 伸幸			11:30						
12:00	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	定員制35名 (映像) Group Power 13:20-13:50			定員制35名 Group Blast 13:55-14:40 RYUJI	定員制42名 フリースタイルSTAGE (上級) 14:00-14:45 井内 伸幸			12:00						
12:30	太極拳 12:30-13:15 鈴木 明人	アフタースクール 14 : 00-19 : 00			定員制40名	ボディデザイン ピラティス 14:05-14:45 西村 知里			定員制40名	定員制42名 (映像) Group Centergy 15:00-15:30			12:30						
13:00	定員制40名 DsD 13:30-14:00 高木 愛澄					定員制35名	ベリーダンス 15:00-15:30 Y U K A R I			定員制40名	【女性専用】定員制30名			13:00					
13:30	定員制40名				定員制7名 VOLTBOX20 15:25-15:45 荒井幸紀	【ベリーダンススクール】			定員制16名 ホットストレッチ 15:15-15:45 高橋 佑宇	【ピラティス】 infinity flow 15:45-16:30 荒井 幸紀			13:30						
14:00	バーニングエアロ 14:10-14:55 高木 愛澄					15 : 45-16 : 30 YUKARI 【有料スクール】			フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須	男性インストラクターとなります			14:00						
14:30					【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							14:30						
15:00													15:00						
15:30					【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							15:30						
16:00						(映像) Group Fight 18:00-18:45							16:00						
16:30					【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							16:30						
17:00	【有料スクール】 KidsGirlsHipHopダンス 16:50-17:50 misaki					(映像) Group Power 19:00-19:45							17:00						
17:30						定員制42名							17:30						
18:00						(映像) Group Blast 20:00-20:45							18:00						
18:30	【有料スクール】 K-POPダンス 18:00-19:00 misaki					定員制42名							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				(映像) Group Centergy 21:00-21:45							19:00						
19:30	定員制7名 VOLTBOX20 20:00-20:20 山崎 敦也	定員制42名											19:30						
20:00	定員制40名	Group Centergy 20:00-20:45 中西 美早											20:00						
20:30													20:30						
21:00	定員制40名	(映像) Group Blast 21:00-21:45											21:00						
21:30	Group Fight 21:00-21:45 高橋 勇斗												21:30						
22:00													22:00						
22:30	=入会から1年以内の女性専用クラス				マシジム・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)				■担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス				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				マシジム・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)				■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、パバママ会員、パーソナルフルタイム会員、 レギュラー24 h 会員、U-29 24 h 会員、U-39 24h 会員、パバママ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。						23:00

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

[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

	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	1	2	3	4	5	6	1	2
	【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																
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)															
12:30									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 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	キッズスイミングスクール (キッズクラス) 15：00～16：00															
15:30									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 ※参加人数により、変更する場合がございます。							
16:30																
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															
17:30																
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	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。														
18:30																
19:00																
19:30																
20:00									【プール】 19：30 CLOSE 【施 設】 20：00 CLOSE							
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レッスンをとお楽しみください。

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

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HPIにてご案内いたします。
- * **HPI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。
- * キッズスイミングスクール・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

■ 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、
同じコーチの2枠ご予約は不可となります。



…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。