MEGALOS 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

営業開始 8：30

スタジオA

定員制40名
トラディショナルヨーガ
9:30-10:15
AUM(アウム)

定員制40名
パワーヨーガ
10:30-11:15
AUM(アウム)

【ヨーガスクール】
11:25-12:15
AUM(アウム)
【有料スクール】

定員制26名
TOBIPPA
12:35-13:05
高橋 把奈

定員制40名
ヴォーカリズム
13:30-14:15
福嶋 純子

定員制35名
Group Blast
14:30-15:15
奇数週 山﨑 敦也
偶数週 高橋 勇斗
※隔週で担当者が変わります

【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】
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26名
TOBIPPA
20:00-20:30
田内 壱汰

定員制14名
VOLTBOXmaximum
21:00-21:45
田内 壱汰

スタジオB

定員制42名
（映像）Group Fight
9:30-10:00

定員制42名
リトモス
10:30-11:15
岩田 香織

定員制42名
フラダンス
11:30-12:00
大室 英子

【フラダンススクール】
12:15-13:00
大室 英子
【有料スクール】

定員制42名
（映像）Group Centergy
13:15-13:45

アフタースクール
14：00-19：00

定員制42名
（映像）Group Centergy
19:15-19:45

定員制42名
フリースタイルSTAGE
20:00-20:45
DAISUKE

【ハウスダンススクール】
21:00-22:00
DAISUKE
【有料スクール】

スカッシュコート

【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

【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】
ジュニア2
17:30-18:15
増田 健一

【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

【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

Refle Studio

【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

火曜日

営業開始 8：30

スタジオA

定員制35名
エンジョイステップ
9:50-10:30
SONOKO

定員制40名
バーニングエアロ
10:50-11:35
SONOKO

定員制40名
ZUMBA
11:50-12:35
比気 桂子

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

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
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

【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 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 極真カラテ
アドバンス
18:30-19:20
増田道場

定員制35名
Group Blast
20:00-20:45
山﨑 敦也

定員制35名
Group Power
21:10-21:55
川合 涼太

スタジオB

【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42名
ボディメイクエアロ
10:15-11:00
坂口 典子

【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22名
やさしいバレエ
12:00-12:45
KAKO

【バレエスクール】
12:55-13:55
KAKO
【有料スクール】

アフタースクール
14：00-19：00

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42名
（映像）Group Centergy
21:00-21:45

スカッシュコート

【無料サークル】2・4週目
ウォーキングサークル
11:00-11:30

【有料スクール】
ミライクアスリート
16：10～18：30

Refle Studio

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

水曜日

営業開始 8：30

スタジオA

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40名
バレトンソールシンセシス
9:50-10:35
村田 美和

定員制40名
ヴォーカリズム
10:50-11:35
小須 亨

定員制40名
エンジョイエアロ
11:50-12:20
工藤 哲也

定員制40名
ZUMBA
12:35-13:20
工藤 哲也

定員制40名
バーニングエアロ
13:35-14:20
高木 愛澄

定員制40名
Dansing®
14:35-15:05
高木 愛澄

【Dansingスクール】
15:15-16:15
高木 愛澄
【有料スクール】

【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

【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

【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

定員制13名
TOBIPPA15
19:50-20:05 田内 壱汰

定員制35名
Group Power
20:25-20:55
矢ヶ崎 智之

定員制40名
Group Groove
21:15-22:00
矢ヶ崎 智之

スタジオB

定員制42名
Group Groove
8:55-9:40
伊東 花隠

【シニアスクール】
REBORNS FIT
～リボーンズフィット～
10:00-11:00
髙橋 把奈
【有料スクール】

定員制42名
（映像）Group Centergy
11:15-12:00

定員制35名
（映像）Group Power
12:15-12:45

定員制35名
ビューティフローピラティス
13:00-13:45
R A N

アフタースクール
14：00-19：00

定員制42名
トラディショナルヨーガ
19:15-20:00
高橋 良枝

定員制42名
（映像）Group Fight
20:25-21:10

スカッシュコート

【無料サークル】
ボディメイクサークル
19:00-19:30

Refle Studio

定員制16名
ホットストレッチ
14:00-14:30
田内 壱汰
フィットネス会員のみ参加可能
※バスタオル必須

＝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 22：50 まで　施設閉館時間 23：00　（24時間会員は夜間利用可能）

MEGALOS 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

木曜日

	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refle Studio
9:00		営業開始 8：30		
	予約不要 ラジオ体操 9:00-9:10			
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 健美操 9:40-10:25 中谷 一江		
10:00	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 エンジョイエアロ 10:40-11:20 中谷 一江		
11:00	定員制40名 トラディショナルヨーガ 11:30-12:15 ayumi	定員制22名 エトワールバレエ 11:45-12:15 浅見 千佳		
11:30				
12:00	定員制40名 太極拳 12:30-13:15 鈴木 明人	【バレエスクール】 12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】		
12:30				
13:00	定員制40名 DsD 13:30-14:00 高木 愛澄			
13:30	定員制40名 バーニングエアロ 14:10-14:55 高木 愛澄			
14:00				
14:30				
15:00				定員制16名 ホットストレッチ 16:00-16:30 山﨑 敦也 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須
15:30		アフタースクール 14：00-19：00		
16:00				
16:30				
17:00	【有料スクール】 KidsGirlsHipHopダンス 16:50-17:50 misaki			
17:30				
18:00	【有料スクール】 K-POPダンス 18:00-19:00 misaki			
18:30				
19:00	定員制14名 VOLTBOX30 19:20-19:50 山﨑 敦也	定員制42名 （映像）Group Groove 19:15-19:45		
19:30				
20:00	定員制7名 VOLTBOX20 20:00-20:20 山﨑 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 Group Fight 21:00-21:45 高橋 勇斗	定員制42名 （映像）Group Blast 21:00-21:45		
21:30				
22:00				
22:30	＝入会から1年以内の女性専用クラス			
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			

土曜日

	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refle Studio
9:00	【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	営業開始 9：30	
9:30				
10:00	【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		
10:30	定員制35名 コアデザイン 10:55-11:25 浅見 公貴			
11:00	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		
11:30				
12:00	定員制40名 ラテンEXコンサルサ 12:30-13:00 ＴＯＭＯＫＯ	定員制42名 トラディショナルヨーガ 12:20-13:05 房枝		
12:30				
13:00	定員制40名 ZUMBA 13:15-14:00 ＴＯＭＯＫＯ	定員制35名 （映像）Group Power 13:20-13:50		
13:30				
14:00	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		
14:30				
15:00	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	【有料スクール】 ミライクアスリート 14：40～17：00	定員制16名 ホットストレッチ 15:15-15:45 高橋 佑宇 フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須
15:30		【ベリーダンススクール】 15：45-16：30 YUKARI 【有料スクール】		
16:00				
16:30	【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			
17:00		【有料スクール】 ミライク ラン(子供) 16:45-17:45		
17:30	【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			
18:00		定員制42名 （映像）Group Fight 18:00-18:45		
18:30	【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 （映像）Group Power 19:00-19:45		
19:00				
19:30		定員制42名 （映像）Group Blast 20:00-20:45		
20:00				
20:30		定員制42名 （映像）Group Centergy 21:00-21:45		
21:00				
21:30	＝入会から1年以内の女性専用クラス			
22:00				
22:30	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）			
23:00				

日曜日

	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Refle Studio
9:00	【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	
9:30				
10:00	定員制40名 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		
10:30				
11:00	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		
11:30				
12:00	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		
12:30				
13:00	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		
13:30				
14:00	定員制40名 Group Fight 14:55-15:40 RYUJI	定員制42名 （映像）Group Centergy 15:00-15:30		
14:30				
15:00	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 15:45-16:30 荒井 幸紀 男性インストラクターとなります		
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
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-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。

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。

■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

月曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6 / メンバープール 1 2

【8：30 OPEN】

- アクアダンス30　10：30～11：00
- クロール・背泳ぎ【入門】 11：10～11：30
- クロール・背泳ぎ【応用】 11：35～11：55
- 偶数月　クロール　奇数月　背泳ぎ
- スイムトレーニング30　12：00～12：30
- フィンスイム【定員20名】 12：35～12：55
- 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
- リボーンズスイム　14：00～15：00（有料登録制）
- 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（キッズクラス）　15：30～16：30
- 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２クラス）　17：30～18：30
- 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（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。

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。

火曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6 / メンバープール 1 2

【8：30 OPEN】

- Aqua ZUMBA　10：00～10：30　工藤　哲也
- <ベビースクール>　10：30～11：30
- スイムスクール　13：00～14：00（有料登録制）初級・中級・上級
- 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（キッズクラス）　15：30～16：30
- 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２クラス）　17：30～18：30
- 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（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。

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。

水曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6 / メンバープール 1 2

【8：30 OPEN】

- ゆっくり歩行　9：30～9：50
- スマイルアクアダンス30　10：00～10：30
- Aqua ZUMBA　10：35～11：05　工藤　哲也
- アクアピラティス【定員20名】 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
- マスターズクラス　12：00～13：00（有料登録制）
- スイムスクール　13：00～14：00（有料登録制）初級・中級・上級
- フィンスイム【定員20名】 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
- 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（キッズクラス）　15：30～16：30
- 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２クラス）　17：30～18：30
- 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（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。

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。

木曜日

スクールプール 1 2 3 4 5 6 / メンバープール 1 2

【8：30 OPEN】

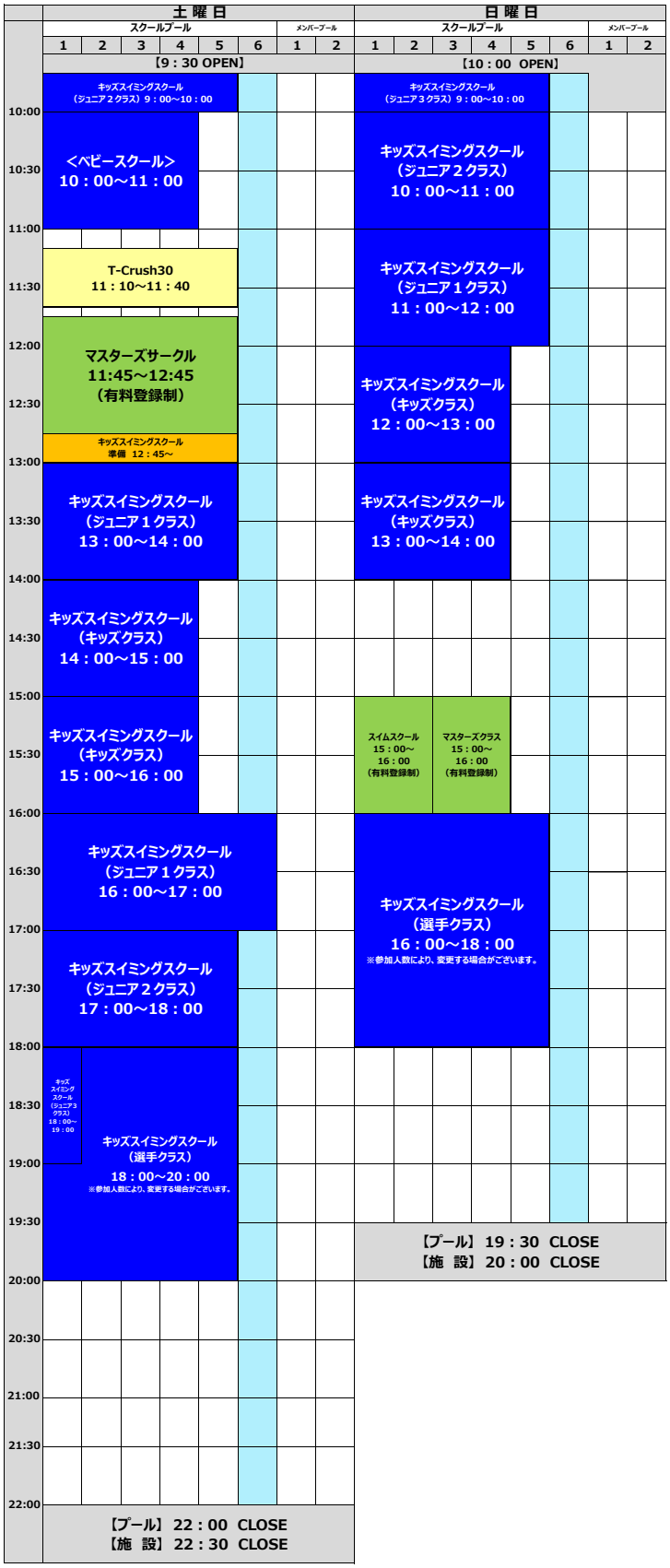
- リボーンズスイム　9：30～10：30（有料登録制）
- <ベビースクール>　10：30～11：30
- アクアシェイプ30　12：00～12：30　中谷　一江
- Ai Chi Basic　12：35～12：55　中谷　一江
- スイムスクール　13：00～14：00（有料登録制）初級・中級・上級
- 平泳ぎ・バタフライ【入門】 14：05～14：25
- 平泳ぎ・バタフライ【応用】 14：30～14：50
- 偶数月　平泳ぎ　奇数月　バタフライ
- キッズスイミングスクール　準備　15：10～
- キッズスイミングスクール（キッズクラス）　15：30～16：30
- キッズスイミングスクール（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２クラス）　17：30～18：30
- 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（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。
- スイムスクール　20：00～21：00（有料登録制）
- マスターズサークル　21:00～22:00（有料登録制】

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。

8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30

【プール】 22：30　CLOSE　　【施　設】 23：00　CLOSE

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



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。