2025年7月スタジオ・アクアスケジュール

店舗情報	メガロス三鷹	
■営業時間	火曜日～金曜日	9:30-23:00
	土曜日	9:30-21:00
	日曜日・祝日	9:30-20:00
■休館日	毎週月曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS

MEGALOS MITAKA Time Line For Studio , Gym , Aqua

火曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 西村 知恵
- 【定員制】40名 ラテンバシオン 10:45-11:30 石関 みどり
- 【定員制】35名 ボディデザイン ビフィス 11:45-12:15 石関 みどり
- 【定員制】35名 オリジナルコンディショニング 12:30-13:15 金子 智恵
- 【定員制】40名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 13:30-14:00 西澤 竜一
- 【定員制】40名 Group Fight 14:15-14:45 原田 征哉
- ミライRUNスクール 17:30-18:30
- 【定員制】35名 バーニングステップ 19:00-19:30 小田 忠明
- 【定員制】30名 TOBIPPA 20:00-20:30 田中 桃太
- 【定員制】40名 Group Groove 20:50-21:35 小坂 仁美

スタジオB
- 【定員制】32名 フラダンス 10:00-10:40 林 啓子
- 【定員制】32名 ボディデザイン ビフィス 10:55-11:25 西村 知恵
- 【定員制】27名 歌ってMOVE 11:45-12:15 原田 征哉
- 【登録制】 健康サークル 12:30～13:00
- 【定員制】32名 パワーヨーガ 13:30-14:00 岸川 ゆき
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:15-14:45 岸川 ゆき
- キッズ空手スクール【キッズ】16:30-17:30
- キッズ空手スクール【ジュニア】17:35-18:35
- 【定員制】27名 ストレッチポール 19:20-19:35 ★予約不要
- 【定員制】32名 1.3時間 トディショナルヨーガ 2.4時間 パワーヨーガ 5時間 美容ヨーガ 19:50-20:35 小田 忠明
- 【登録制】 ボディメイクサークル 20:50-21:20

ホットスタジオ
- 【定員制】12名 REBORNS スクール 11:00-12:00
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット骨盤 13:15-14:00 Satomi
- 【定員制】20名 ホットスタイル ビフィス 14:30-15:15 福永 恭子
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷え むくみ 19:45-20:30 miyukichi

プール
- ベビースクール 10:30-11:50
- ロコ・ル・用法ポ（入門）12:50-13:10(定員24名)
- アクアダンス（定員48名）13:15-13:45 米田 幹子
- バーソナルレッスン 14:00-14:30
- バーソナルレッスン 14:30-15:00
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコースマッサージプールスチームサウナをご利用頂けます。曜日、時間によっては遊泳コースをご利用頂けます。詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- マスターズサークル 20:30-21:30

【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】/【施設：23:00 CLOSE】

水曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 10:00-10:45 高屋 由紀子
- 【定員制】40名 リビュアウォーク 11:05-11:35 新井 公久枝
- 【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:55-12:25 御手洗 香代
- 【定員制】40名 ハーモニズム 12:40-13:10 御手洗 香代
- 【定員制】35名 美曲線ヨーガ 13:35-14:05 美宅 玲子
- 【定員制】40名 ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:30-16:00 小山 江里子
- ミライRUNスクール 17:30-18:30
- 【登録制】 ボディメイクサークル 19:30～20:00
- 【定員制】35名 Group Blast 20:20-20:50 小松 明日美
- 【定員制】35名 Group Centergy 21:10-21:55 小松 明日美

スタジオB
- 【定員制】27名 ラテンエクササイズ コンサルサ 10:10-10:40 中島 範子
- 【定員制】32名 太極拳 11:00-11:30 増岡 美奈江
- 太極拳 11:40-12:10 増岡 美奈江
- 【定員制】21名 バレエ～バレーレッスン～ 12:40-13:10 KAKO
- 【定員制】21名 バレエ 13:25-13:55 KAKO
- 【定員制】32名 ボディデザインビフィス 14:30-15:00 美宅 玲子
- キッズバレエスクール【リトル】16:00-17:00
- キッズバレエスクール【ベーシック】17:00-18:00
- 【映像】 Group Groove45 19:30-20:15
- 【定員制】27名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 20:45-21:15 万里
- ハウスダンススクール 21:30-22:30 万里

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック 11:00-11:45 増岡 美奈江
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック（中級クラス）14:30-15:15 御手洗 香代
- 【定員制】20名 ホットヨーガ腰痛リセット 16:10-16:55 房枝
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック 20:00-20:45 房枝

プール
- キッズスクール 9：45-10:45
- キッズスクール利用コース：最大3コース
- 平泳ぎ・バタフライ（入門）11:35-11:55(定員24名)
- スイムスクール 12:00-13:00 初級 中上級
- Liquid YOGA（定員48名）13:30-14:00 森 裕子
- アクアダンス（定員48名）14:05-14:35 森 裕子
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコースマッサージプールスチームサウナをご利用頂けます。曜日、時間によっては遊泳コースをご利用頂けます。詳しくは館内掲示をご覧下さい。

こちらクラスは隔週レッスンです。
レッスンにより定員が異なります。
奇数週：Group Groove 定員40名
偶数週：Group Blast 定員35名

【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】/【施設：23:00 CLOSE】

木曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄
- 【定員制】40名 バーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄
- 【定員制】40名 DanSing® 11:40-12:10 高木 愛澄
- 【定員制】35名 Group Power 12:25-12:55 駒形 澄枝
- 【定員制】35名 バーニングステップ 13:15-14:00 松原 恵子
- 【定員制】40名 Group Groove 14:15-14:45 小坂 仁美
- 【定員制】40名 ZUMBA 15:00-15:30 長谷川 なごみ
- キッズチアリーディングスクール【キッズ】16:30-17:30
- キッズチアリーディングスクール【ジュニア】17:30-18:30
- 【定員制】20名 VOLTBOX 19:30-19:50 金澤 匠
- 【定員制】35名 Group Power 20:10-20:55 田中 龍時
- 【定員制】 隔週MOSSAレッスン 21:15-22:00 田中 龍時

スタジオB
- 【定員制】32名 健美操 9:50-10:35 菊池 久美
- メガロスミライク【ベビー】11:00-11:45
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:10 舛川 朝子
- 【定員制】32名 ペルヴィックストレッチ 13:30-14:00 小松 明日美
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:25-14:55 浅賀 麻実
- メガロスミライク【キッズ】16:45-17:45
- メガロスミライク【ジュニア】17:45-18:45
- Group Fight15 20:00-20:15
- 【映像】 Group Groove30 20:30-21:00
- 【映像】 Group Centergy30 21:15-21:45

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット骨盤（中級クラス）10:45-11:30 上野 瑞恵
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック（中級クラス）13:00-13:45 浅賀 麻実
- 【定員制】20名 ホットスタイル ビフィス 20:15-21:00 山路 陽子

プール
- アクアダンス（定員48名）11:00-11:30 米田 幹子
- スイムスクール 12:00-13:00 中上級
- スイムトレーニング（定員24名）13:15-13:45
- バーソナルレッスン 13:45-14:15
- キッズスクール 15:10-18:30 ※ウォーキングコースマッサージプールスチームサウナをご利用頂けます。曜日、時間によっては遊泳コースをご利用頂けます。詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- バーソナルレッスン 19:30-20:00
- スイムトレーニング（定員24名）20:10-20:55
- スイムスクール 21:00-22:00 初中級 上級

★予約不要

【マシンジム・プール：22:50 CLOSE】/【施設：23:00 CLOSE】

金曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】40名 ナニ アロハ 9:55-10:25 木村 淳
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:40-11:10 木村 淳
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:25-11:55 秋野 朝美
- 【定員制】35名 バーニングステップ 12:10-12:40 秋野 朝美
- 【定員制】27名 ウェーブログ 13:00-13:15
- 【定員制】40名 ZUMBA 13:30-14:15 IZUMI
- 【定員制】30名 TOBIPPA 14:35-15:05 知久 怜奈
- メガロス × ETC キックダンス【リトル】16:30-17:30
- メガロス × ETC キックダンス【キッズ】17:30-18:30
- 【定員制】30名 TOBIPPA 19:40-20:10 木坂 碧
- 【登録制】 ボディメイクサークル 20:30～21:00
- 【定員制】40名 Group Fight 21:15-22:00 木坂 碧

スタジオB
- 【定員制】32名 太極拳 9:50-10:20 増岡 美奈江
- 【登録制】 健康サークル 10:35～11:05
- メガロスミライク【ベビー】11:20-12:05
- 【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:15 大山 幸子
- 【定員制】32名 ボディデザイン ビフィス 13:30-14:15 大山 幸子
- 【定員制】27名 ストレッチポール 14:45-15:00 ★予約不要
- メガロスミライク【キッズ】16:00-17:00
- メガロスミライク【ジュニア】17:00-18:00
- 【映像】 Group Groove45 19:40-20:25
- 【映像】 Group Centergy45 20:45-21:30

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき
- 【定員制】20名 ホットヨーガウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック 19:15-20:00 高橋 良枝

プール
- ベビースクール 10:30-11:50
- スイムスクール 12:00-13:00 初級 上級
- バーソナルレッスン 13:00-13:30
- T-crush30(奇数週) アクアダンス(偶数週)（定員48名）13:35-14:05 荻尾
- ロコ・ル・用法ポ（応用）14:10-14:30（定員24名）
- バーソナルレッスン 14:30-15:30
- キッズスクール 15:10-19:30 ※ウォーキングコースマッサージプールスチームサウナをご利用頂けます。曜日、時間によっては遊泳コースをご利用頂けます。詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- バーソナルレッスン 19:30-20:00
- スイムスクール 20:00-21:00 初級 中級
- スイムトレーニング（定員24名）21:05-21:50

土曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- キッズスクール 10:00-11:00
- 【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho
- 【定員制】20名 VOLTBOX 12:20-12:50 谷山 龍平
- 【定員制】20名 VOLTBOX 13:10-13:40 谷山 龍平
- 【定員制】40名 Group Fight 14:00-14:45 原田 征哉
- 【定員制】40名 Group Groove 15:00-15:45 小坂 仁美
- 【定員制】40名 ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO
- 【定員制】35名 Group Blast 17:05-17:50 宮崎 亜弥

スタジオB
- メガロスミライク【ジュニア】9:00-10:00
- 【キッズ】10:00-11:00
- 【キッズ】11:00-12:00
- 【キッズ】12:00-13:00
- 【映像】 Group Centergy 14:10-14:40
- メガロスミライク【キッズ】15:00-16:00
- メガロスミライク【ジュニア】16:00-17:00
- ミライクRUNスクール 17:00-18:00

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 ホットヨーガベーシック 11:20-12:05 加藤 聖子
- 【定員制】20名 ホットヨーガリセット骨盤 12:30-13:15 加藤 聖子
- 【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 13:20-13:50 MARIKO
- 【定員制】20名 ホットスタイルビフィス 14:15-15:00 MARIKO
- 【定員制】20名 ホットヨーガアドバンス 15:30-16:15 MARIKO

プール
- ベビースクール 9:45-11:20
- アクアアドバンス（定員48名）11:30-12:00 山路 陽子
- マスターズサークル 12:05～13:05
- キッズスクール 13:10-19:30 ※ウォーキングコースマッサージプールスチームサウナをご利用頂けます。曜日、時間によっては遊泳コースをご利用頂けます。詳しくは館内掲示をご覧下さい。

【マシンジム・プール：20:50 CLOSE】/【施設：21:00 CLOSE】

■ プールについて

-プールは毎月50の倍数日（5・10・15・20・25・30日）にプリー週休日となりますので、ファンボ（アクア）・有料レッスン・スクール以外は休講となります。（キッズスクールは通常2日り実施します。）
-春、夏、秋、冬には お子様を対象とした短期教室を実施致します。その場合、コースの制限などをする場合がございますので予めご了承下さい。
-プライベートレッスン（￥3,630(税込)/30分）、スイムスクール（月会費）が別途必要となります。

■ マークがついているクラスについて

-有料制のクラスです。 ※別途、参加料金が必要となります。

■ ホットヨーガクラス について

-熱気の為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。
-ホットヨーガクラスは女性会員様専用クラスです。
-4月より中温クラスが導入されました。お気軽にご参加ください。

日曜日

営業開始 9：30

スタジオA
- 【定員制】35名 ボディデザイン ビフィス 9:50-10:35 桜井 佳代子
- 【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:50-11:30 松原 恵子
- 【定員制】35名 エンジョイステップ 11:45-12:15 松原 恵子
- 【定員制】40名 MEGADANZ 12:30-13:15 岸川 ゆき
- 【定員制】35名 ヒーリングアロマヨーガ 13:30-14:10 岸川 ゆき
- 【定員制】40名 Group Fight 14:30-15:15 木坂碧
- 【定員制】30名 TOBIPPA 15:30-16:00 木坂 碧
- 【定員制】35名 Group Power 16:15-17:00 宮崎 亜弥

スタジオB
- メガロスミライク【ジュニア】9:00-10:00
- 【キッズ】10:00-11:00
- 【キッズ】11:00-12:00
- 【ジュニア】12:00-13:00
- 【定員制】32名 ボディデザイン ビフィス 13:50-14:20 浅見 由紀子
- 【定員制】32名 パワーヨーガ 14:35-15:05 岸川 ゆき
- 【登録制】 健康サークル 15:25～15:55
- 【映像】 Group Groove30 16:10-16:40
- よみこい峰踊会（イベント参加者のみ）17:30-18:30

ホットスタジオ
- 【定員制】20名 トラディショナルヨーガ 10:45-11:15 中村 隆
- 【定員制】20名 ホットヨーガアドバンス(中級) 12:30-13:15 中村 隆
- 【定員制】20名 ホットヨーガウエストシェイプ 14:10-14:55 原田 正美

プール
- キッズスクール 9:30-10:30
- アクアシェイプ（定員48名）10:45-11:15 寺本 強
- ベビースクール 11:25-13:00
- キッズスクール 13:00-15:30 ※ウォーキングコースマッサージプールスチームサウナをご利用頂けます。曜日、時間によっては遊泳コースをご利用頂けます。詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- イベント・短期教室 最大2コース使用
- スイムスクール 17:00-18:00 マスターズクラス

【マシンジム・プール：19:50 CLOSE】/【施設：20:00 CLOSE】

■ 初めての方も安心してご参加できるクラス
■ 内容や担当者、時間等に変更があるクラス
フィットネスシアター(映像レッスン) 先着順でご参加できるクラス
ホットヨーガクラスは女性会員様専用クラス
■ ビギナークラス…入会から1年未満の方限定のクラス

<全レッスンWEB予約制>
スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く

<運用ルール>
-レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
-同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
-WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
-予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
-スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
-スタジオへの入場時は、ございません。開始時刻までにご入場ください。

<その他>
-急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスメールにてお知らせいたします。
-スタジオ予約システムがご利用できないなどの予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。
-映像レッスンは先着順での入場となります。レッスン開始時間までにスタジオへお越しください。

2025年7月　メガロス三鷹　アクアプログラムタイムスケジュール

◆SEICA･KAICA(パーソナル)･イベントレッスンでコースを使用する場合がございます。プール入口扉のコース利用表をご確認ください。

火曜日

【9:30 OPEN】

- ベビースクール 10:30～11:50
- クロール･背泳ぎ【入門】(定員24名) 12:50～13:10
  - 奇数月：クロール　偶数月：背泳ぎ
- アクアダンス(定員48名) 13:15～13:45 米田　幹子
- パーソナルレッスン (有料･予約制) 14:00～14:30 篠原･榎本
- パーソナルレッスン (有料･予約制) 14:30～15:00 篠原･矢吹
- 15:10～16:10～ キッズスイミング ※準備･片付け時間を含む ～18:30
- マスターズサークル (有料登録制) 20:30～21:30　榎本

水曜日

【9:30 OPEN】

- キッズスクール 9:45～10:45
- 平泳ぎ･バタフライ【入門】(定員24名) 11:35～11:55
  - 奇数月：平泳ぎ　偶数月：バタフライ
- スイムスクール (有料登録制) 12:00～13:00 初級　大田 中上級　榎本
- Liquid YOGA(定員48名) 13:30～14:00　森　裕子
- アクアダンス(定員48名) 14:05～14:35　森　裕子
- 受付開始　13：20～
- 15:10～16:10～ キッズスイミング ※準備･片付け時間を含む ～18:30

木曜日

【9:30 OPEN】

- アクアダンス（定員48名） 11:00～11:30　米田　幹子
- スイムスクール (有料登録制) 12:00～13:00 中上級　藤田
- スイムトレーニング30（定員24名） 13:15～13:45
- パーソナルレッスン (有料･予約制) 13:45～14:15 大田
- 15:10～16:10～ キッズスイミング ※準備･片付け時間を含む ～18:30
- パーソナルレッスン (有料･予約制) 19:30～20:00 大田
- スイムトレーニング45 (定員24名) 20:10～20:55
- スイムスクール (有料登録制) 21:00～22:00 初中級　大田 上級　藤田

金曜日

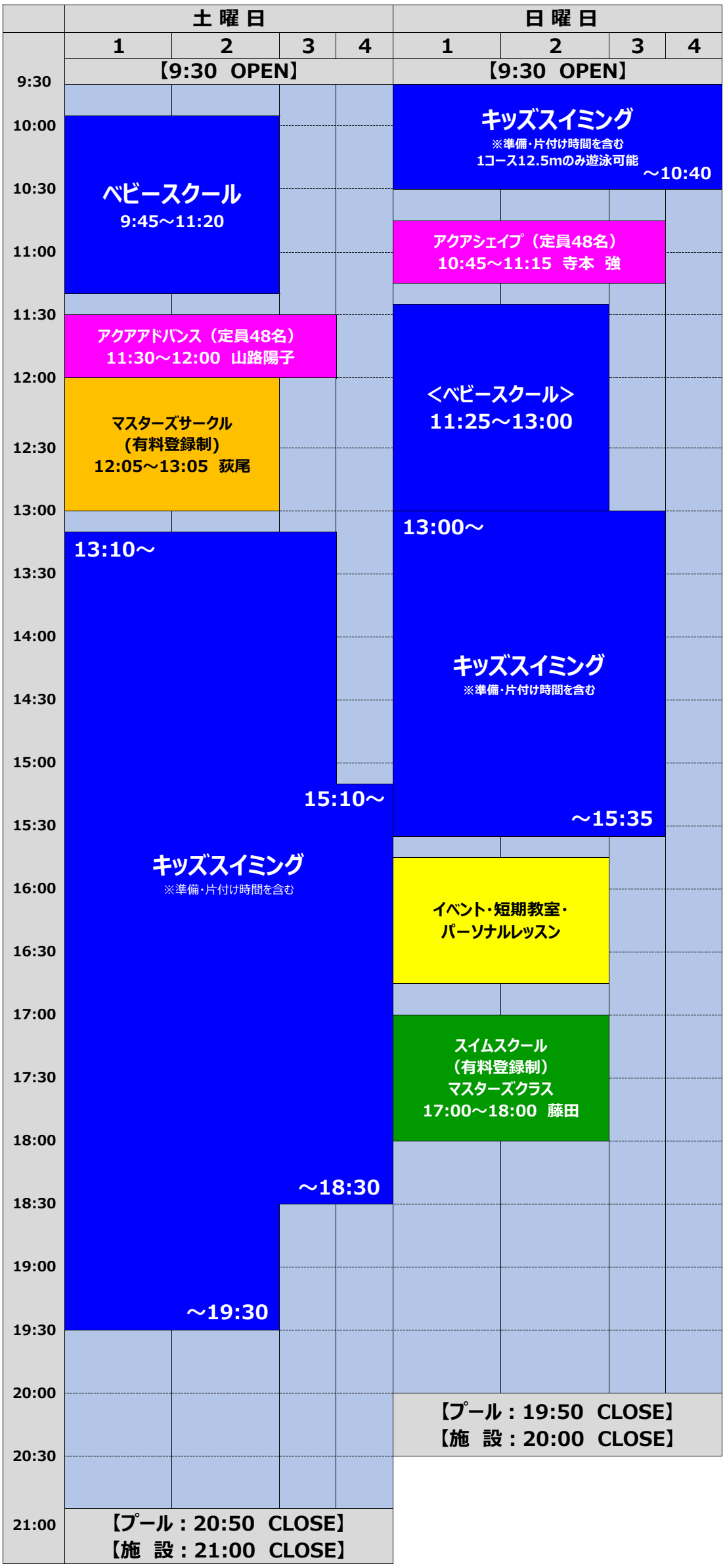
【9:30 OPEN】

- ベビースクール 10:30～11:50
- スイムスクール (有料登録制) 12:00～13:00 初級　藤田 上級　篠原
- パーソナルレッスン (有料･予約制) 13:00～13:30 篠原
- T-Crush 奇数週（定員48名） アクアダンス　偶数週（定員48名） 13:35～14:05　荻尾朋之
- クロール･背泳ぎ【応用】(定員24名) 14:10～14:30
  - 奇数月：背泳ぎ　偶数月：クロール
- パーソナルレッスン (有料･予約制) 14:30～14:00 矢吹
- 15:10～16:10～ キッズスイミング ※準備･片付け時間を含む ～19:30
- パーソナルレッスン (有料･予約制) 19:30～20:00 藤田
- スイムスクール (有料登録制) 20:00～21:00 初級　榎本 中級　藤田
- スイムトレーニング45 (定員24名) 21:05～21:50

【プール：22:50　CLOSE】　【施　設：23:00　CLOSE】

2025年7月　メガロス三鷹　アクアプログラムタイムスケジュール

◆SEICA･KAICA(パーソナル)･イベントレッスンでコースを使用する場合がございます。プール入口扉のコース利用表をご確認ください。



遊泳可能コースに関しては当アクアプログラムをご確認ください。
プログラム記載のない箇所は遊泳可能となります。

フリー遊泳日のレッスン実施について

毎月５の倍数の日は
フリー遊泳日となります。
（5.10.15.20.25.30日）

★スキル系･コンディショニング系（水色）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。
★スイムスクール･ベビースクール･キッズスクールは通常通り実施いたします。
★パーソナルレッスンは通常通り実施いたします。
★ファン系(ピンク)プログラムは通常通り実施いたします。
★場合によりパーソナルレッスンや有料イベントレッスンが入ることがございます。

アクアプログラム参加方法

①原則、レッスン開始30分前からプールカウンターにて受付開始いたします。
※受付開始時に他アクアプログラムご参加の方は、参加前にコーチにお声掛けください。

②台帳に名前を記入してください。（1人1枠）※ご予約はご本人様のみ

③ファン系プログラムご参加の場合は、バンドをお受け取りください。

④定員制のレッスンは定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

Grou

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」と「応用」を併せてのご参加は可能ですが、
参加者に合わせた内容の変更はいたしかねますのでご了承ください。

＊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。）

＊パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。

＊スイムスクール･マスターズサークルは登録制（別料金）となります。

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。

＊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。
予めご了承ください。

＊プール内で休憩する場合は、スタート、ターンをする方の為に壁は必ずあけましょう。
壁を背にして左側でお並びいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

＊泳ぐペースは人それぞれです。ターン時など、後方もご確認ください。追い越しはご遠慮ください。
追いついた際は途中で折り返してご遊泳は可能です。周りのご遊泳の方にご配慮ください。

＊フリー遊泳は皆様に快適にご利用いただくため、譲り合ってご利用ください。

＊キッズスクールの時間帯、ウォーキングコース･リラクゼーションプール･スチームサウナはご利用いただけます。

＊プログラム･インストラクターが変更･休講になる場合がございます。予めご了承ください。
ホームページ･館内掲示にてご案内いたしますので都度ご確認ください。

＊パーソナルレッスンまたはイベントレッスンでコースを使用する場合がございます。
利用コースについては、プールエリアにある掲示物をご確認ください。

＊冷水機はボトルに水を補充する場合のみご利用ください。直接水をお飲みいただくことはご遠慮ください。

＊フィン･パドル･シュノーケルはフリー遊泳時のご使用は禁止となっております。（有料レッスン時除く）