

# 2026年7月スタジオ・アクアスケジュール

※変更となる可能性もございます



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 MITAKA Time Line For Studio, Gym, Aqua

時間	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	ルフレスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ルフレスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ルフレスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ルフレスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ルフレスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ルフレスタジオ	プール
9:30	営業開始 9:30																							
10:00	【定員制】40名 エンジョイアロ 10:00-10:30 西村 知里	【定員制】32名 フラダンス 10:00-10:40 林 啓子	【定員制】11名 Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 10:10-10:55 ayumi	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】35名 ヒーリング アロマ 10:00-10:45 高麗 由紀子	【定員制】32名 太極拳 10:15-10:45 増岡 美奈江	【定員制】20名	【定員制】40名 エンジョイアロ 10:00-10:30 高木 愛澄	【定員制】32名 健康操 9:50-10:35 菊池 久美	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名 エンジョイアロ 10:40-11:10 木村 淳	【定員制】35名 ナニ アロハ 9:55-10:25 木村 淳	【定員制】20名 太極拳 9:50-10:20 増岡 美奈江	【定員制】20名	【定員制】40名 エンジョイアロ 10:40-11:10 木村 淳	【定員制】35名 ナニ アロハ 9:55-10:25 木村 淳	【定員制】20名	【定員制】40名 エンジョイアロ 10:40-11:10 木村 淳	【定員制】35名 ナニ アロハ 9:55-10:25 木村 淳	【定員制】20名	【定員制】40名 エンジョイアロ 10:40-11:10 木村 淳	【定員制】35名 ナニ アロハ 9:55-10:25 木村 淳	
10:30	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
11:00	ランニング 10:45-11:30 石岡 みどり	ボクシング ピラティス 10:55-11:25 西村 知里	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
11:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
12:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
12:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
13:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
13:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
14:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
14:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
15:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
15:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
16:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
16:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
17:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
17:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
18:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
18:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
19:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
19:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
20:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
20:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
21:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
21:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
22:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
22:30	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	
23:00	【定員制】35名	【定員制】12名	【定員制】11名	ベビースクール 10:15～11:15 ※2コース使用	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】32名	【定員制】40名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	【定員制】20名	【定員制】40名	【定員制】35名	

【マシジム・プール：22:50 CLOSE】 / 【施設：23:00 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  
■ フィットネスマスター(映像レッスン) 先着順でご参加できるクラス  
■ ルフレスタジオはルフレ会員様専用クラス  
■ Reformer Pilatesは滑り止めの靴下着用必須クラス

<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日先の開講時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予約枠切れの際は、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。  
スタジオへの入場は、ごさいません。開始時刻までにご入場ください。

<その他>  
急な体調・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てご連絡いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。  
スタジオ予約システムのご利用が得意な方々の予約方法や、その他不明な点がございましたらお気軽にお尋ねください。  
映像レッスンは先着順での入場となります。レッスン開始時刻までスタジオへお越しください。

■ マシジム・プールについて  
・プールは毎月50倍回数(5・10・15・20・25・30日)にフリー遊泳日となりますので、ファン系(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どお実施します。)  
・パーソナルレッスンまたはイベントレッスンをコースを使用する場合がございます。予めご了承下さい。  
・スイムパーソナル(¥6,050税込)/30分・スイムスクール(月会費)は別途事前の申込が必要となります

■ 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、参加料が必要となります。

■ ルフレスタジオについて  
・換気扇、天井扇の温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解、ご協力をお願い申し上げます。  
・ルフレスタジオはルフレ会員様専用クラスです。参加ご希望の際は、ルフレ会員にご登録をお願いします。(有料)  
・マシンピラティスご参加の際は、マシンピラティスのクラスは、滑り止め付き靴下の着用が必須です。