MEGALOS

メガロス調布 サマーイベント 2019

POWER fight BLAST CENTERGY groove
ZUMBA fitness RM BAILABAILA BOUND

店舗情報		
■営業時間	月曜日～木曜日	9:00-23:00
	土曜日	9:00-21:00
	日曜日・祝日	9:00-20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

出力日
2019/7/23

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym , Aqua

8/17（土）

スタジオA / スタジオB / マシンジム / プール

営業開始 9：00

スタジオA
- 9:20-9:50 しなやかなバレエストレッチ30 前田薫
- 10:00-11:30 大人のバレエスクール 90 6,400円（税別） 前田薫
- 11:50-12:05 お腹すっきり
- ■整理券45名 12:15-13:15 Group Centergy 60 熟海美季
- 13:35-14:25 バーニング エアロ50 土方園子
- 14:40-15:25 Gaze 美尻 マシュマロヒップ（女性限定） 熟海美季
- ■整理券50名
- 15:40-16:40 トラディショナルヨーガ 60 松尾洋一郎
- 17:00-17:50 アンデュオールバレエ 50 伊藤サキ
- 18:05-19:05 ボディデザインピラティス 60 浅見由紀子

スタジオB
- 10:00-11:00 エアロマスター 60 小林亜紀恵
- 11:15-12:00 ZUMBA（45分クラス） 小林亜紀恵
- 12:15-13:15 アドバンステップ 60 土方園子
- 13:35-14:15 エンジョイエアロ 40 相田恵美子
- ■整理券25名
- 14:35-15:20 UBOUND 45 西飯勝哉
- ◆有料700円 15:50-16:50 Group Fight 60 古宮優至(田端) 江守聡史(本社) 内田拓郎(調布)
- ◆有料700円 17:10-18:10 Group Power 60 古宮優至(田端) 江守聡史(本社) 内田拓郎(調布)
- ◆有料700円 18:30-19:30 Group Groove 60 福原龍(錦糸町) 古宮優至(田端) 秦正行(調布)

マシンジム
- 12:15-12:45 メガロスボディチューニング30 渡部徹一
- 初めての方や初心者の方対象クラスです。スカッシュコートにて実施いたします。
- 13:30-14:00 初めて体験 スカッシュ
- ■整理券６名

プール
- 10:00-10:30 パーソナルレッスン【有料】
- ■定員60名■ 11:00-11:45 アクアアドバンス45 小川万里
- 12:00-12:30 パーソナルレッスン【有料】
- 12:35～12:55 クロール・背泳ぎ入門
- 13:00～14:00 スイムスクール上級【有料】
- 14:00-15:00 スイムスクール初級【有料】
- 15:00-16:00 スイムスクール中級【有料】
- ■定員24名■ 19:30-20:15 スイムトレーニング45 初級・中級

プール利用時間は 20：50 まで
（24時間会員の方はマシンジムを7:00～24:00でご利用いただけます）

【イベント詳細】

●料金●
・【ボールビティス60】【マルチSTEP60】：￥700
・【ZUMBA(75分クラス)】：￥1,500
・【得相しょう対策 エアロ&ヨーガ75】：￥1,000
・【MOSSA、UBOUND(イベント)】：￥700
(Group Fight・Group Groove・Group Power・Group Blast・Group Centergy)
・【MOSSAフリーパス】：内部￥4,500 外部￥9,000
※ボールビティス、マルチスティプ、ZUMBA、骨密度ヨーガは、フリーパス対象外です
（全て税込価格）

●時間外利用・外部料金に関して●
当日施設利用時間帯でない方や、施設利用チケット等を利用されない方は、有料レッスン料金の他に別途2,000円（税込）の施設利用料金が必要となります。
※参加レッスンの前後1時間、Dカー・お風呂がご利用いただけます。
※2,000円+イベントレッスン料金です。
※MOOSAフリーパス外部の方は、別途施設利用料は必要ありません。
（レッスン前後1時間施設利用可可能。）
※紹介カードでのイベント参加はできません。

8/18（日）

スタジオA / スタジオB / マシンジム / プール

営業開始 9：00

スタジオA
- ■整理券50名
- 10:10-11:00 トラディショナルヨーガ 50 盛園尚美
- 11:15-12:15 アドバンスエアロ 60 笹木富志広
- 12:30-13:10 エンジョイエアロ 40 笹木富志広
- 13:25-13:40 お腹すっきり
- 13:55-14:25 VOLTHIP30 キャスト
- 14:45-15:35 ボディデザインピラティス50 佐々木緑
- 16:00-16:45 ZUMBA（45分クラス） tomo
- スタジオ変更 17:00-17:45 Fit-Boxing 45 NAOKI

スタジオB
- 10:00-11:00 ZUMBA（60分クラス） 佐々木純子
- 11:20-12:00 やさしいピラティス40 盛園尚美
- ◆有料700円 12:35-13:35 Group Groove 60 嘉数風花(三鷹) 中馬亜里沙(錦糸町) 柴田美紀(調布)
- ◆有料700円 13:55-14:55 Group Blast 60 奥那原遠(吉祥寺) 小川翔太郎(葛飾) 貫井遥浩(調布)
- ◆有料700円 15:15-16:15 Group Centergy 60 奥那原遠(吉祥寺) 西浦誠(上永谷) 熟海美季(調布)
- ◆有料700円 16:35-17:35 Group Fight 60 藤村悠一(市ヶ尾) 西浦誠(上永谷) 貫井遥浩(調布)
- 17:55-18:15 ボクシングスクール初心者 NAOKI
- ボクシングスクール中上級 18:20-19:00 NAOKI

会員価格 2,160円 外部価格 2,700円 都度価格 900円（全て税込）

会員価格 4,320円 外部価格 5,400円 都度価格 1,800円（全て税込）

マシンジム

プール
- 10:30-11:00 パーソナルレッスン【有料】
- 11:00-11:30 パーソナルレッスン【有料】
- ■定員20名■ 11:35～11:55 フィンスイム
- ■定員60名■ 12:10-12:55 アクアデュオ45 鈴木隼人
- 13:00-14:00 スイムスクール中級【有料】
- 14:00-15:00 スイムスクール上級【有料】

プール利用時間は 19：50 まで
（24時間会員の方はマシンジムを終日ご利用いただけます）

【イベント詳細】

●予約受付期間●
【インターネット先行予約】 7/27（土）10：00 ～ 7/30（火）21：00まで
【店舗・TEL受付】 8/1（木）12：00 ～ レッスン開始前まで

●ご入金期間●
8/1（木）10：00 ～
※ご予約後10日以内にご入金が確認できない場合は自動キャンセルとなります

●受付方法●
・ご予約はご本人様分のみに限ります。※代理入金は可能です。
・各イベント料金のチケットを券売機にてご購入。マシンジムカウンターまでお持ちください。
チケットと引き換えに整理券をお渡し致します。整理券番号はお申込みされた順となります。

●キャンセル・返金について●
・予約レッスン前日まで、メインフロントにて承ります。
（前日が休館日の場合は、前々日の営業終了まで）
以降の返金はございません。予めご了承お願い致します。

●レッスン当日の流れについて●
・スタジオ入場は整理券番号順となります。

●ネット予約について●
・メガロスクロス調布店ホームページより、お知らせ欄よりご予約頂けます。
または、こちらのＱＲコードを読み取り下さい。

Check

8/19（月）

スタジオA / スタジオB / マシンジム / プール

営業開始 9：00

スタジオA
- 9:15-9:45 グリーンヨーガ30 角田美月
- 10:00-11:00 フラダンス 60 西山佳代
- 11:10-11:40 ダンベル体操30 キャスト
- 11:50-12:35 Gaze 美脚 グラマラスレッグ45（女性限定） 谷口悦子
- 12:45-13:15 倶楽部100®（登録制）
- 13:25-14:10 ボディ・フロー 45 木澤豊
- 14:25-14:55 らくらくエアロ30 金子知弘
- ■整理券40名
- 15:05-15:35 メガロスボディチューニング30 渡部徹一
- 15:50-17:20 大人のバレエスクール 90 6,400円（税別） 伊藤サキ
- スタジオ変更 18:25-19:05 美脊柱ヨーガ40 舛川朝子
- 時間変更 19:15-20:05 フリースタイルNEXT50 木澤豊
- 時間変更 20:20-21:20 背骨コンディショング 60 石原康恵

スタジオB
- 9:15-9:55 エンジョイエアロ40 工藤哲也
- 10:10-10:55 ZUMBA（45分クラス） 工藤哲也
- ■整理券65名
- 11:10-11:50 エンジョイエアロ40 金子知弘
- 12:10-13:10 トラディショナルヨーガ 60 金子知弘
- 13:30-14:15 BAILA BAILA 45 大堀真武
- 14:30-15:30 ジャズダンス STAGE 60 木澤豊
- 15:45-17:15 短期ソシアルダンススクール 90（有料） 岡本圭祐
- 17:30-18:10 やすらぎヨーガ 40 舛川朝子
- ◆有料700円 19:05-20:05 Group Blast 60 大和美菜(本社) 今野はる菜(本八幡) 大塚奈津実(調布)
- ◆有料700円 20:20-21:20 Group Power 60 山口あずさ(幕加) 今野はる菜(本八幡) 大塚奈津実(調布)
- ◆有料700円 21:35-22:35 Group Groove 60 大和美菜(本社) 海田音(武蔵小金井) 砂川大介(調布)

マシンジム

プール
- 10:00-10:20 Ai Chi basic20 米田 幹子
- ■定員60名■ 10：25-10：55 アクアダンス30 米田
- 11:00-12:00 スイムスクール中級【有料】
- 12:00-13:00 スイムスクール初級上級【有料】
- 13:00-14:00 スイムスクール上級【有料】
- 14:00-14:30 倶楽部100®【登録制】
- 14:30-15:00 水中ボール【有料】
- 15:00-15:30 パーソナルレッスン【有料】
- 15:30-16:00 ハイドトーンパーソナル【有料】
- 19:00-19:30 パーソナルレッスン【有料】
- 19:30-20:00 パーソナルレッスン【有料】
- 20:30-21:30 マスターズサークル 60 【有料】
- ■定員24名■ 21:40～22:25 スイムトレーニング45 初中級・上級

プール利用時間は 22:50 まで
（24時間会員の方はマシンジムを終日ご利用いただけます
24時間会員募集中！）

8/20（火）

スタジオA / スタジオB / マシンジム / プール

営業開始 9：00

スタジオA
- 10:00-10:50 バーニングエアロ50 松原由香
- 11:05-11:55 ビューティーウォーク 50 松本真実
- 12:05-12:35 ボルドブラ30 松本真実
- 12:55-13:40 リトモス 45 Sae
- 13:50-14:35 Group Fight 45 内田拓郎
- 14:55-15:45 ボディデザインピラティス 50 葉月ちひろ
- 15:55-16:25 入門太極拳30 増岡美奈江
- 18:25-19:15 アンデュオールバレエ50 高井景介
- 20:00-20:40 エンジョイエアロ 40 木谷ゆう
- 20:55-21:45 ボディデザインピラティス50 木谷ゆう

スタジオB
- 9:30-9:50 ボールdeすっきり20
- 10:10-10:50 エンジョイエアロ 40 ARI
- ■整理券55名
- 11:10-11:50 エンジョイステップ 40 松原由香
- 12:05-13:05 ヴォーカリダム 60 榎本真紀
- 13:20-14:20 健美操 60 志田香織
- 14:40-15:40 太極拳 60 増岡美奈江
- レッスン変更 15:50-16:35 倶楽部100®（登録制）
- 《WEB予約/定員30名》
- 19:00-19:45 VOLTBOX45 内田拓郎
- ◆有料700円 20:00-21:00 Group Fight 60 布施亮(本社) 桂美佳(立川) 貫井遥浩(調布)
- ◆有料700円 21:15-22:15 Group Blast 60 林山幹(町田) 神山智(市ヶ尾) 大塚奈津実(調布)

マシンジム
- スカッシュコートで実施します 11:00-11:30 倶楽部100®（登録制）
- スカッシュコートで実施します 12:10-12:25 週替わりストレッチ15
- 16:00-17:00 スカッシュマンツーマン 15分1,500円（税別） 増田健一

プール
- 10:00-10:20 Ai Chi basic20 増田 祥子
- ■定員60名■ 10:25-10:55 アクアダンス30 増田
- 11:00-12:00 スイムスクール初級【有料】
- 12:05～12:25 平泳ぎ・バタフライ入門
- 12:30～12:50 スイムトレーニング入門
- 13:00-14:00 マスターズヤーガ 60 【有料】
- 14:05-14:35 水中ボール【有料】
- 14:45-15:05 Ai Chi basic20 大貫那知子
- ■定員60名 15:10-15:55 アクアダンス45 大貫那知子
- 16:00-16:30 パーソナルレッスン【有料】
- 19:00-19:30 パーソナルレッスン【有料】
- 19:30-20:00 パーソナルレッスン【有料】
- 20:00-21:00 スイムスクール中級【有料】
- 21:10-22:10 フィンスイム60 【有料】

プール利用時間は 22:50 まで
（24時間会員の方はマシンジムを終日ご利用いただけます
24時間会員募集中！）

8/21（水）

スタジオA / スタジオB / マシンジム / プール

営業開始 9：00

スタジオA
- スタジオ変更 9:55-10:55 ZUMBA（60分クラス） TOMOKO
- 11:15-12:00 カンフーフィットネスデビュー45 松島駒樹
- レッスン変更 12:10-12:55 Group Groove 45 塚本大智
- 13:05-14:05 リトモス 60 西野久美子
- 14:15-15:15 ジャズダンス STAGE60 栗原妃美
- 15:30-16:30 短期ベリーダンススクール60（有料） 栗原妃美
- 17:00-17:30 週替わりストレッチ30 キャスト
- 17:45-18:45 トラディショナルヨーガ 60 秋野朝美
- 19:00-20:00 パワーヨーガ 60 秋野朝美
- 20:20-21:20 ZUMBA（60分クラス） TOMOKO

スタジオB
- スタジオ変更 9:20-9:50 やさしいピラティス30 沼田尚子
- ◆有料700円 10:00-11:00 ボールピラティス60 沼田尚子
- ◆有料700円 11:10-12:10 マルチSTEP60『模W』 秋山美由紀
- 時間変更 12:25-13:05 エンジョイエアロ 40 秋山美由紀
- 時間変更 13:25-13:55 Group Power 30 大塚奈津実
- ■整理券65名 14:15-15:05 トラディショナルヨーガ 50 渥美靖子
- ■整理券65名 15:20-16:20 ヒーリングアロマヨーガ 60 渥美靖子
- 16:30-18:00 太極拳スクール 90 6,400円（税別） 木下彩
- 19:30-20:00 VOLTHIP30 キャスト
- 20:15-21:00 Group Fight 45 貫井遥浩
- 21:20-22:20 Group Power 60 西飯勝哉

暗闇の中でお尻のトレーニングを集中的に行うクラ

マシンジム

プール
- ■定員60名■ 10:30-11:00 スマイルアクアダンス30 塚本 大智
- ■定員20名■ 11:05-11:25 フィンスイム
- 11:30-12:00 倶楽部100®【登録制】
- 12:05～12:25 平泳ぎ・バタフライ応用
- ■定員24名■ 12:30-13:15 スイムトレーニング45 初級・中級
- 13:20～13:30 HIIT AQUA10
- 13:30-14:00 水中ボール【有料】
- 14:00-14:30 パーソナルレッスン【有料】
- 14:30-15:00 パーソナルレッスン【有料】
- 15:00-15:30 ハイドトーンパーソナル【有料】
- 15:30-16:00 パーソナルレッスン【有料】
- 19:45-20:30 アクアダンス45 大池翔太
- 20:40-21:00 平泳ぎ・バタフライ入門
- ■定員20名■ 21:05-21:25 フィンスイム

プール利用時間は 22:50 まで
（24時間会員の方はマシンジムを終日ご利用いただけます
24時間会員募集中！）

8/22（木）

スタジオA / スタジオB / マシンジム / プール

営業開始 9：00

スタジオA
- 9:15-9:45 入門太極拳30 田中由紀
- 10:00-11:00 太極拳 60 田中由紀
- 11:15-11:45 REBORNS. 30 キャスト
- 時間変更 ■整理券45名 12:00-12:50 トラディショナルヨーガ50 遠藤美穂
- ◆有料1000円 13:10-14:25 お帰りなさい！小山IR 得相しょう症対策 エアロ&ヨーガ75 遠藤美穂 小山真史
- 14:35-15:20 倶楽部100®（登録制）
- 15:40-16:40 エトワールバレエ 60 高井景介
- 18:45-19:25 やすらぎヨーガ 40 小林賀章
- 19:40-20:25 Fit-Boxing 45 aya
- 20:40-21:25 Group Groove 45 塚本大智

スタジオB
- 時間変更 9:50-10:35 Group Centergy 45 熟海美季
- ◆有料1500円 10:55-12:10 ZUMBA（75分クラス） 小山江里子 小松真太郎
- 時間変更 ■整理券25名 12:30-13:00 UBOUND30 熟海美季
- 13:15-14:15 リトモス 60 三嶋喜美代
- ■整理券65名 15:45-16:45 背骨コンディショング 60 石原康恵
- 18:20-18:50 Group Fight 30 キャスト
- 《WEB予約/定員25名》
- 19:05-19:35 VOLTDRUM30 大池翔太
- ◆有料700円 19:50-20:50 UBOUND 60 石川登子(錦沼) 西飯勝哉(調布) 熟海美季(調布)
- ◆有料700円 21:10-22:10 Group Blast 60 遠藤能子(中延) 石川登子(錦沼) 熟海美季(調布)

マシンジム
- 17:00-17:30 スカッシュマンツーマン 15分1,500円（税別） 増田健一

プール
- ■定員60名■ 10:25-10:55 アクアダンス30 鈴木
- 11:00～11:20 クロール・背泳ぎ入門
- ■定員各12名■ スイムトレーニング30 初級・中級 11：25-11：55
- 12:00-13:00 スイムスクール初級中級【有料】
- 13:00-14:00 スイムスクール中級上級【有料】
- ■定員60名■ 14:10-14:40 アクアシェイプ30 早川
- ■定員60名■ 14:50-15:20 アクアアドバンス30 早川
- 15:30-16:30 短期水泳教室【有料】
- 19:00-19:30 パーソナルレッスン【有料】
- 19:30-20:00 ハイドトーンパーソナル【有料】
- 20:00～20:45 アクアダンス45（奇数月） Liquid YOGA Latin45（偶数月） 石原康恵
- ■定員24名■ 20:50～21:35 スイムトレーニング45 初級・中級
- ■定員24名■ 21:40～22:25 スイムトレーニング45 中級・上級

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