



2019/10 メガロス調布

※キャストレッスンは変更の可能性がございます。ご了承ください。



店舗情報	
■通常営業時間	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
2019/9/8

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio, Gym, Aqua																																			
月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						土曜日						日曜日					
スタジオA	スタジオB	マシジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシジム	プール												
9:00 営業開始 9:00																																			
9:30 9:15-9:55 エンジョイエアロ 40 工藤哲也																																			
10:00 10:00-11:00 フラダンス 60 西山佳代																																			
10:30 10:10-10:55 ZUMBA (45分クラス) 工藤哲也																																			
11:00 11:10-11:50 エンジョイエアロ 40 金子知弘																																			
11:30 11:15-11:45 メガロスボディ チューニング30 渡部健一																																			
12:00 12:00-12:30 ダンベル体操30 キャスト 木澤豊																																			
12:30 12:10-13:10 トラディショナル ヨーガ 60 金子知弘																																			
13:00 12:45-13:15 倶楽部100@ (登録制)																																			
13:30 13:30-14:00 らくらくエアロ30 金子知弘																																			
14:00 14:00-14:30 パーソナル レッスン【有料】 木澤豊																																			
14:30 14:30-15:00 パーソナル レッスン【有料】 桑正行																																			
15:00 14:40-15:25 ボディ・フロー 45 木澤豊																																			
15:30 15:00-15:30 パーソナル レッスン【有料】 木澤豊																																			
16:00 15:50-17:20 大人のバレエ スクール (初・中級クラス) 90 6,400円 (税別) 伊藤サキ																																			
17:00 17:30-18:30 短期 バレエスクール 基礎 (初級クラス) 60 伊藤サキ																																			
18:00 17:30-18:10 やすらぎヨーガ 40 舩川朝子																																			
18:30 18:25-19:05 美育柱 ヨーガ40 舩川朝子																																			
19:00 19:00-19:50 フリースタイル NEXT50 木澤豊																																			
19:30 19:30-20:00 VOLTRUM30 椎名啓人																																			
20:00 20:10-21:10 背骨 コンディショニング 60 石原康恵																																			
21:00 21:20-22:05 Group Blast 45 貴井道浩																																			
22:00 21:40~22:25 スムトレーニング45 初・中級・上級																																			
23:00 22:00-22:20 VOLTRIP20																																			

会員価格 2,000円
外部価格 2,500円
郵便価格 833円 (全て税別)

会員価格 4,000円
外部価格 5,000円
郵便価格 1,667円 (全て税別)

プール利用時間は 19:50 まで
(24時間会員の方はマシジムを最終ご利用いただけます)

初めての方も安心してご参加いただけるクラス

色分けしているクラスは、初心者～初・中級者向けクラスです。

整理券が必要なクラス (■整理券〇名)

マシジム入口のカウンターにてレッスン開始30分前より配布致します。

スタジオへの入場は、整理券番号順となります。15分前にスタジオ前にお集まり下さい。整理券は、ご本人様のみのお楽しみとなります。

スタジオ前の整列時間について

レッスン開始30分前より可能です。

スカッシュレッスンについて

初体験のクラスやコートはマシジムカウンターにて2週間先までのご予約が可能です。

レッスンの変更について

急な代行やイベント週間は、レッスンが変更になる場合がございます。

プールの定員制クラス (■定員〇名) / その他

・プールサイドにレッスン開始30分前より受付を開始します。

・毎月5日・15日・25日はフリー・泳泳日となります。

・本週で開かれたレッスンと特別プログラムを実施します。

・偶数日はクール・平泳ぎ、奇数日は背泳ぎ・バタフライをおこないます。

プール利用時間は 22:50 まで (24時間会員の方はマシジムを最終ご利用いただけます 24時間会員募集中！)

プール利用時間は 22:50 まで (24時間会員の方はマシジムを最終ご利用いただけます 24時間会員募集中！)

プール利用時間は 22:50 まで (24時間会員の方はマシジムを最終ご利用いただけます 24時間会員募集中！)

マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)