# 2019/8　メガロス調布

**※17日～22日はサマーイベントの為、特別スケジュールとなります。**
**詳細は決まり次第お知らせいたします。**

| 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
2019/7/17

## MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym , Aqua

### 月曜日

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 渡部優一
- 15:50-17:20 大人のバレエスクール 90 6,400円（税別） 伊藤サキ
- 19:00-19:50 フリースタイルNEXT50 木澤豊
- 20:10-21:10 背骨コンディショニング 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
- 11:10-11:50 エンジョイエアロ 40 金子知弘
- ■整理券65名 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
- 18:25-19:05 美脊柱ヨーガ40 舛川朝子
- ■整理券25名 19:20-20:05 UBOUND 45 柴田美紀
- 7.8月限定 20:25-20:55 VOLTHIP30 キャスト
- 21:15-22:00 Group Fight 45 秦正行

**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 ハイドロトーン 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

◆◇◆30th Anniversary Event◆◇◆
ヒップアップに効果のある「VOLTHIP」「美尻(※女性限定)」のレッスンです。是非、ご参加ください。

メガロス調布店のLINE@にbot機能を追加！
対象レッスンを送信すると消費カロリーを応えてくれます。
来館スタンプラリーも開催☆☆
この機会に是非、メガロス調布店LINE@にご登録を！

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！）

### 火曜日

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 秦正行
- 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 ポール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 ヴォーカリズム 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
- 15:50-16:35 倶楽部100®（登録制）
- 18:45-19:15 《WEB予約/定員10名》 VOLTBOX30 内田拓郎
- 19:25-19:55 《WEB予約/定員10名》 VOLTBOX maximum30 内田拓郎
- 20:15-20:45 《WEB予約/定員25名》 VOLTDRUM30 椎名啓人
- 21:00-21:45 Group Groove 45 柴田美紀
- 22:05-22:35 《WEB予約/定員25名》 VOLTJUMP30 柴田美紀

**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）
- 増設
- 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 マスターズサークル 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！）

### 水曜日

営業開始　9：00

**スタジオA**
- 9:20-9:50 やさしいピラティス30 沼田尚子
- ■整理券50名 10:00-11:00 ボディデザインピラティス60 沼田尚子
- 11:15-12:00 カンフーフィットネスデビュー45 松島駒樹
- 12:15-12:55 エンジョイエアロ 40 秋山美由紀
- 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**
- 9:55-10:55 ZUMBA（60分クラス） TOMOKO
- 11:10-12:00 バーニングステップ50 秋山美由紀
- ■整理券30名 12:15-13:00 VOLTBOX 45 塚本大智
- 13:15-14:00 Group Power 45 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
- 時間変更 19:30-20:00 VOLTHIP30 キャスト
- 時間変更 20:15-21:00 Group Fight 45 貫井道浩
- 時間変更 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
集中的に行うクラス！

**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 ハイドロトーン 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！）

## MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym , Aqua

### 木曜日

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
- ■整理券45名 12:15-13:05 美曲線ヨーガ50 遠藤美穂
- ■整理券50名 13:20-14:20 トラディショナルヨーガ 60 遠藤美穂
- 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 小林茸章
- 19:40-20:25 Fit-Boxing 45 aya
- 20:40-21:25 Group Groove 45 塚本大智

**スタジオB**
- 10:05-10:50 Group Centergy 45 熱海美季
- 11:05-12:05 ZUMBA（60分クラス） 小山江里子
- ■整理券25名 12:25-12:55 UBOUND30 熱海美季
- 13:15-14:15 リトモス 60 三嶋喜美代
- 14:30-15:30 フラダンス 60 西山佳代
- ■整理券65名 15:45-16:45 背骨コンディショニング 60 石原康恵
- 18:20-18:50 Group Fight 30 貫井道浩
- 《WEB予約/定員25名》 19:05-19:35 VOLTDRUM30 大池翔太
- ■整理券25名 19:50-20:20 UBOUND30 貫井道浩
- 20:40-21:25 Group Blast 45 貫井道浩
- 《WEB予約/定員30名》 21:45-22:30 VOLTBOX 45 秦正行

**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
- 11:50-12:05 お腹すっきり
- 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 ハイドロトーン 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

### 土曜日

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 熱海美季
- 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） 熱海美季
- ■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
- 週替わりレッスン 整理券25/30名 14:35-15:20 UBOUND 45 西飯勝哉
- 15:40-16:40 Group Blast 60 熱海美季
- 17:00-18:00 Group Power 60 内田拓郎
- 18:15-19:15 Group Fight 60 内田拓郎

**マシンジム**
- 12:15-12:45 メガロスボディチューニング30 渡部優一
- 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
- 奇数週 UBOUND 45 ■整理券２５名
- 偶数週 VOLTBOX 45 ■整理券３０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）

### WEB予約について

・スケジュール上で《WEB予約》と記載があるものがWEB予約対象です。
（平日17：00以降と日曜のVOLTBOX,VOLTDRUM,VOLTJUMP）
※WEB予約受け付け順でスタジオ内への入場を行います。
・WEB予約は、まいMEGAネットにてレッスン開始15分前まで可能。
※キャンセルはレッスン開始30分前まで。
無断欠席については、以降のご予約を一時停止させていただく場合がございます。
・レッスン開始15分前にまいMEGAネットのログイン画面お知らせページにて入場番号をお知らせいたします。スタジオに入る際にインストラクターに ご提示ください。
**※WEB予約で定員に満たない場合は、残りの整理券をレッスン15分前に配布させて頂きます。**
※WEBが使えない（ガラケーなど）場合は、フロントでタブレットを貸出しいたします。
※都度利用会員のお客様はシステムの関係上WEB予約ができません。
※WEB予約の詳細は別紙にてご確認ください。

まいMEGAネットはこちら →

## MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym , Aqua

### 日曜日

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
- 17:00-18:00 テーマパークダンス60 わかば

**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
- ■整理券25名 12:20-12:50 UBOUND30 熱海美季
- 《WEB予約/定員25名》 13:10-13:40 VOLTJUMP30 熱海美季
- 《WEB予約/定員25名》 13:55-14:25 VOLTDRUM30 大塚奈津実
- 14:45-15:30 Group Blast 45 大塚奈津実
- 15:45-16:45 Group Groove 60 砂川大介
- 17:00-17:45 Fit-Boxing 45 NAOKI
- 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
体験　540円（全て税込）
※中上級の体験はまず初級を体験してから体験は1回のみ
※540円で初級と中上級の体験を受ける事が可能です

**マシンジム**

**プール**
- 10:30-11:00 ハイドロトーン パーソナル【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 アクアダンス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）

### □ 初めての方も安心してご参加できるクラス

・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○名）

・マシン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、ご本人様のみのお渡しとなります。

### □ 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

・初めて体験のクラスやコートはマシン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○名）　／　その他

・プールサイドにてレッスン開始30分前より受付を開始します。
・毎月 5日・15日・25日はフリー遊泳日となります。
太線で囲まれたレッスンと特別プログラムを実施します。
・偶数月はクロール・平泳ぎ、奇数月は背泳ぎ・バタフライをおこないます。