MEGALOS

2024/5 メガロス調布　　【暫定版】 2024年4月11日（木）更新

店舗情報	
■通常営業時間	9:00-23:00
	9:00-21:00
	9:00-20:00
■休館日	

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym , Aqua

月曜日

スタジオA	スタジオB	プール
営業開始 9：00		
	■定員制58名	
■定員制43名	9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也	
9:50-10:20 フラダンス 西山佳代	■定員制58名	■定員48名■
有料 ■定員制12名	10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也	10:25～10:55 アクアダンス 米田幹子
10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール	■定員制58名	
	11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘	11:00-12:00 スイムスクール 中級 【有料】
有料 ■定員制12名	■定員制58名	
11:55-12:55 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール	11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘	12:00-13:00 スイムスクール 上級 【有料】
	■定員制58名	
■定員制43名	12:40-13:10 らくらくエアロ 金子知弘	
13:20-13:50 ダンベル体操30 辻村和久	■定員制58名	13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 【有料】
■定員制43名	13:25-13:55 ボディ・フロー 木澤豊	
14:05-14:35 Group Fight30 辻村和久	■定員制58名	14:00-14:30 パーソナル レッスン【有料】
■定員制32名	14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	14:30-15:00 パーソナル レッスン【有料】
14:45-15:30 【映像】 Group Centergy45	有料 ■定員制20名 14:50-15：50 【有料】ジャズダンス 6,600円/月 木澤豊	キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
有料 ■定員制12名		
15:50-17:20 大人のバレエ スクール 7,678円(税込) 伊藤サキ	16:15-17:15 キッズチアダンス	ジュニア1 16:30－17:30
	17:15-18:15 ジュニアチアダンス	
17:30-18:30 【有料】バレエ 発表会知期スクール 伊藤サキ		ジュニア2 17:30－18:30
■映像32名	18:40-19:10 【有料】 発表会スタジオンタル	
18:45-19:15 【映像】 Group Fight30	■定員制30名	19:30-20:00 パーソナル レッスン【有料】
予約不要■43名	19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里	
19:30-19:45 【ショートプログラム】ストレッチ	■定員制58名	20:00-20:30 パーソナル レッスン【有料】
予約不要■43名	20:20-20:50 Group Fight30 清水大樹	
19:55-20:10 【ショートプログラム】お腹	■定員制40名	20:30-21:30 マスターズサークル 60 【有料】
■定員制43名	21：05-21：50 Group Blast45 清水大樹	
20:25-20:55 ビティス30 姫野真里		
■定員制43名		
21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里		
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 （24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます）		

火曜日

スタジオA	スタジオB	プール
営業開始 9：00		
■定員制43名	■定員制58名	
10:00-10:30 バーニングエアロ 松原由香	10:00-10:30 エンジョイエアロ ARI	■定員48名■
■定員制43名	■定員制40名	10:25～10:55 アクアダンス 荒木 彩芳
11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実	10:50-11:20 エンジョイステップ 松原由香	■定員24名■ 11:00～11:20 スイムトレーニング入門
	■定員制58名	■定員各12名■ 11:25-11:55 スイムトレーニング30 初級・中級
女性限定■定員制43名	11:35-12:05 ヴォーカリズム 松井千明	
12:15-13:00 Infinity flow45 佐久間香	■定員制58名	12:00-13:00 REBORNS SWIM リボーンズスイム 【有料】
■映像15名	12:25-13:10 健美操45 志田香織	
13:15-13:45 【映像】 Group Power30	担当者各週変更■定員制58名	13:00-14:00 マスターズサークル 60 【有料】
時間変更 ■定員制43名	13:25-13:55 WORKOUT-hitsong 7.21：山崎龍資 14.28：笠井啓斗	
14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名	14:00-14:30 水中ボール 【有料】
	14:15-15:00 リトモ 岩田香織	
有料 ■定員制20名		
14:40-15:40 【有料】太極拳 6,600円/月 増岡美奈江	15:30-16:00 【有料】 発表会スタジオンタル	キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
有料 ■定員制20名		
16:30-17:30 【有料】テラン 日程：4/2、4/16 3,300円 TOMOKO	16:30-17:30 ミライク（ジュニア）	ジュニア1 16:30－17:30
■映像32名		
18:00-18:30 【映像】 Group Centergy30	17:30-18:30 ミライクRUN	ジュニア2 17:30－18:30
■映像15名		
18:45-19:15 【映像】 Group Power30	■定員制58名	18:30－19:30 パーソナルレッスン 【有料】
■映像32名	19:30-20:00 Group Centergy30 磯部幸代	
19:30-20:00 【映像】 Group Fight30	■定員制40名	20:00-21:00 スイムスクール 中級 【有料】
■定員制43名	20:15-20:45 Group Blast30 磯部幸代	
20:20-20:50 ビティス30 ラナ	女性限定 ■定員制12名	
■映像32名	21:10-21:30 infinity kick 磯部幸代	21:10-22:10 フィンスイム 【有料】
21:30-22:30 LIVE LESSON	■定員制13名	
	21:45-22:05 VOLTBOX 磯部幸代	
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 （24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます）		

水曜日

スタジオA	スタジオB	プール
営業開始 9：00		
予約不要■43名	■定員制58名	
10:15-10:30 【ショートプログラムストレッチ15	9:40-10:10 ラテンエクスプレスコンサルサ® TOMOKO	
予約不要■43名	■定員制58名	
10:45-11:00 【ショートプログラム】お腹	10:25-10:55 ZUMBA （30分クラス） TOMOKO	
有料 ■定員制12名	■定員制40名	■定員48名■
11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール	11:10-11:55 エンジョイステップ 秋山美由紀	10:30-12:00 ベビースクール
■定員制43名	■定員制58名	
12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原紀美	12:10-12:40 ビティス30 白山真由美	■定員24名■ 12:05-12:25 クロール・背泳ぎ入門
■定員制20名	担当者変更■定員制58名	■定員20名■ 12:30-12:50 フィンスイム
13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 6,600円/月 栗原紀美	12:55-13:25 Group Fight30 清水大樹	■定員24名■ 12:55-13:15 クロール・背泳ぎ/応用
有料	■定員制58名	
14:40-16:10 太極拳 スクール 7,678円(税込) 松島駒樹	13:40-14:10 トラディショナルヨーガ 渥美靖子	
	■定員制58名	14:00-14:30 パーソナル レッスン【有料】
	14:30-15:00 ヒーリングアロマヨーガ 渥美靖子	
	15:30-16:30 ミライク （キッズ） 3歳～年長	キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 ミライク （ジュニア） 年長～小学3年	ジュニア1 16:30－17:30
17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:45-18:15 【有料】 発表会スタジオンタル	ジュニア2 17:30－18:30
予約不要■43名	担当者変更■定員制13名	
19:15-19:30 【ショートプログラム】下半身	19:15-19:35 VOLTBOX 塩ノ内隆一	
予約不要■43名	担当者変更 女性限定 ■定員制12名	
19：45-20：00 【ショートプログラム】上半身	19:50-20:10 Infinity kick 後藤亜紀子	
■映像20名	■定員制35名	■定員20名■ 20:30-20:50 フィンスイム
20：20-20：50 【映像】 Group Blast30	20:30-21:00 Group Power30 土屋勇毅	■定員各12名■ 20:55-21:25 スイムトレーニング 初級・中級
■映像32名	■定員制58名	
21:30-22:30 LIVE LESSON	21:20-22:05 Group Fight45 土屋勇毅	
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 （24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます）		

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio , Gym , Aqua

木曜日

スタジオA	スタジオB	プール
営業開始 9：00		
有料 ■定員制20名		
9:25-9:55 【有料】太極拳 3,300円/月 田中由紀		
■定員制43名	■定員制58名	
10:10-10:55 太極拳45 田中由紀	10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	■定員48名■
■映像32名	■定員制58名	10:25-10:55 アクアダンス 錦木隼人
11:10-11:40 【映像】 Group Fight30	11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	■定員各12名■ 11:00～11:45 スイムトレーニング45 中級・上級
■定員制43名	■定員制58名	
11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 熊谷ゆかり	11:50-12:20 エンジョイエアロ 小山真史	12:00-13:00 スイムスクール 初級 中級 【有料】
有料 ■定員制12名	■定員制58名	
12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール	12:45-13:15 2.16.30：シェイプヨーガ 9.23：パワーヨーガ 熊谷ゆかり	13:00-14:00 スイムスクール 中級 上級 【有料】
女性限定■定員制43名	■定員制58名	
14：00-14：45 Infinity flow45 磯部幸代	13:30-14:00 フラダンス 西山佳代	■定員48名■ 14:05-14:35 アクアシェイプ 早川陽佑
	■定員制58名	■定員48名■ 14:45-15:15 アクアアドバンス 早川陽佑
有料 ■定員制16名	14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	
15:20-16:20 【有料】バレエ 6,600円/月 高井景介	15:30-16:30 ミライク （キッズ） 3歳～年長	キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
16:45-17:45 【有料】 発表会スタジオンタル	16:30-17:30 ミライク （ジュニア） 年長～小学3年	ジュニア1 16:30－17:30
レッスン時間変更■映像32名		
18：45-19：15 【映像】 Group Centergy30	17:45-18:45 【有料】 発表会スタジオンタル	ジュニア2 17:30－18:30
レッスン時間変更■映像15名	レッスン変更■定員制30名	
19：20-20：15 【映像】 Group Power45	19：30-20：00 TOBIPPA30 笠井啓斗	
レッスン時間変更■定員制43名	■定員制58名	
20:30-21:15 バーニングエアロ45 笹木富士広	20:20-20:50 WORKOUT-hitsong 笠井啓斗	20:00～20:30 アクアダンス （奇数月） Liquid YOGA Latin （偶数月） 石原康恵
	■定員制58名	■定員各12名■ 20:35-21:05 スイムトレーニング30 初級・中級
	21:10-21:55 Group Groove45 笠井啓斗	■定員各12名■ 21:10-21:55 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 （24時間会員様含め23:00完全チェックアウト）		

土曜日

スタジオA	スタジオB	プール
営業開始 9：00		
8:00-9:00 ミライク （ジュニア）	8:00-9:00 ミライク （ジュニア）	キッズ 9:00－10:00
9:00-10:00 ミライク （キッズ）	9:00-10:00 ミライク （キッズ）	
有料	■定員制58名	■定員48名■ 10:55-11:25 アクアアドバンス 小川万里
10:15-11:45 大人のバレエ スクール 7,678円(税込) 前田薫	10:30-11:00 エアロマスター 小林亜紀恵	
■定員制58名	■定員制58名	11:30-12:00 パーソナル レッスン【有料】
11:15-11:45 ZUMBA(30分クラス) 小林亜紀恵		
■定員制30名	■定員制58名	12:00～13:00 スイムスクール 上級 【有料】
12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子	
予約不要■43名	■定員制58名	
12:45-13:00 【ショートプログラム】	12:45-13:30 リトモ Sae	13:00-14:00 スイムスクール 初級・中級 【有料】
■定員制43名		
13:15-13:45 Fit-Boxing aya	■定員制40名	
■映像15名	14：00-14：45 Group Blast45 清水大樹	
14:05-14:35 【映像】 Group Power30	■定員制30名	キッズ 14:30－15:30 ※14:20より準備
■定員制43名	15：00-15：15 TOBIPPA15 清水大樹	
14:50-15:20 やすらぎヨーガ 松尾洋一郎	女性限定■定員制58名	
■定員制43名	15：30-16：15 Infinity flow45 佐久間香	キッズ 15:30－16:30
15:40-16:10 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎	■定員制58名	
■定員制27名	16:30-17:15 Group Groove45 佐久間香	ジュニア1 16:30－17:30
16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ		
有料 ■定員制16名		ジュニア2 17:30－18:30
17:10-18:10 【有料】バレエ 6,600円/月 伊藤サキ	17:30-18:00 【有料】 発表会スタジオンタル	
18:20-19:20 【有料】バレエ 発表会知期スクール 伊藤サキ		■定員各12名■ 19:30-20:15 スイムトレーニング45 中級・上級
19:30-20:30 【有料】 発表会スタジオンタル		
プール利用時間は 20：50 まで （24時間会員様はマシンジムを7:00～終日ご利用いただけます）		
□ 定員制のクラスについて ・全クラスWEB予約となります。 ・10分前にスタジオにお集まりください。		
□ スカッシュレッスンについて ・コート予約はスカッシュコート8前にて2週間先までのご予約が可能です。 （重複予約不可）		
□ レッスンの変更について ・急な代行・代替またはイベント週間は、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。※有料レッスンのみ実施 ・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。		

日曜日

スタジオA	スタジオB	プール
営業開始 9：00		
	8:00-9:00 ミライク （ジュニア）	キッズ 9:00－10:00
	9:00-10:00 ミライク （キッズ）	
■定員制43名		
10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛園尚美	■定員制58名	
■定員制43名	10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	10:30-12:00 ベビースクール
10:45-11:15 やさしいピラティス 盛園尚美		
■定員制43名		
11:45-12:15 ラテンエクスプレス® 佐々木純子	11:45-12:45 ミライク （ジュニア） 年長～小学3年	■定員20名■ 12:00～12:20 フィンスイム
■映像32名		■定員48名■
12:35-13:20 【映像】 Group Groove45		12:25-12:55 アクアダンス 錦木隼人
■定員制43名	12:45-13:45 ミライク （キッズ） 3歳～年長	13:00-14:00 スイムスクール 中級 【有料】
13:45-14:15 Fit-Boxing aya	女性限定■定員制12名	
■映像32名	14:10-14:30 Infinity Kick 山崎龍資	14:00-15:00 スイムスクール 上級 【有料】
14:35-15:20 【映像】 Group Centergy45	■定員制13名	
■映像32名	14:45-15:05 VOLTBOX 山崎龍資	15:00-15:30 パーソナル レッスン【有料】
15:35-15:50【映像】 Group Fight 15	■定員制35名	
■定員制43名	15:30-16:15 Group Power45 辻村 和久	キッズイベント 15:30－16:30 ※不定期開催
16:15-16:45 テーマパークダンス わかば	■定員制58名	
有料 ■定員制16名	16:30-17:15 Group Fight45 笠井啓斗	16:30－17:30 パーソナルレッスン 【有料】
17:00-18:00 【有料】テーマパークダンス 発表会知期スクール わかば	■定員制58名	
	17：30-18：15 Group Groove45 笠井啓斗	17:30－18:30 パーソナルレッスン 【有料】
18:10-19:10 【有料】 発表会スタジオンタル		
プール利用時間は 19：50 まで （24時間会員様はマシンジムを終日ご利用いただけます）		
WEB予約について		
全クラス【WEB予約制】となっております。※映像レッスン・ショートプログラムは除く ・スタジオ予約のシステムご登録の上、事前の予約が可能となります。ご登録方法は、キャストへお尋ねください。 ・WEB予約可能時数会員種別によって異なります。 ・WEB予約は、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします。 ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。 当日整理券配布はございません。 ・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スタジオ間毎後順次可能です。ご予約された位置でご参加ください。 ・急な休講・変更がある場合がございます。 ・映像レッスンについて WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。 参加は先着順となります。 整列開始はレッスン開始20分前、入場は10分前からとなります。		