MEGALOS

2024/5 メガロス調布

【暫定版】2024年4月20日（土）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

営業開始 9：00

スタジオA
- ■定員制43名 9:50-10:20 フラダンス 西山佳代
- 有料 ■定員制12名 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール
- 有料 ■定員制12名 11:55-12:55 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール
- ■定員制43名 13:20-13:50 ダンベル体操30 辻村和久
- ■定員制43名 14:05-14:35 Group Fight30 辻村和久
- ■定員制32名 14:45-15:30 【映像】Group Centergy45
- 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
- 17:30-18:30 【有料】バレエ 発表会知期スクール 伊藤サキ
- ■映像32名 18:45-19:15 【映像】Group Fight30
- 予約不要■43名 19:30-19:45 【ショートプログラム】ストレッチ
- 予約不要■43名 19:55-20:10 【ショートプログラム】お腹
- ■定員制43名 20:25-20:55 ビディス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

スタジオB
- ■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也
- ■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也
- ■定員制58名 11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘
- ■定員制58名 11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘
- ■定員制58名 12:40-13:10 らくらくエアロ 金子知弘
- ■定員制58名 13:25-13:55 ボディ・フロー 木澤豊
- ■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊
- 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
- 16:15-17:15 キッズチアダンス
- 17:15-18:15 ジュニアチアダンス
- 18:40-19:10 【有料】 発表会スタジオンタル
- ■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 姫野真里
- ■定員制58名 20:20-20:50 Group Fight30 清水大樹
- ■定員制40名 21：05-21：50 Group Blast45 清水大樹

プール
- ■定員48名■ 10:25-10:55 アクアダンス 米田幹子
- 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 上級 【有料】
- 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 【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】
- キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
- ジュニア1 16:30－17:30
- ジュニア2 17:30－18:30
- 19:30-20:00 パーソナルレッスン【有料】
- 20:00-20:30 パーソナルレッスン【有料】
- 20:30-21:30 マスターズサーカル 60 【有料】

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

営業開始 9：00

スタジオA
- ■定員制43名 10:00-10:30 バーニングエアロ 松原由香
- ■定員制43名 11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実
- 女性限定■定員制43名 12:15-13:00 Infinity flow45 佐久間茜
- ■映像15名 13:15-13:45 【映像】Group Power30
- 時間変更 ■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江
- 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
- 有料 ■定員制20名 16:30-17:30 【有料】ラテン 日程：4/2, 4/16 3,300円 TOMOKO
- ■映像32名 18:00-18:30 【映像】Group Centergy30
- ■映像15名 18:45-19:15 【映像】Group Power30
- ■映像32名 19:30-20:00 【映像】Group Fight30
- ■定員制43名 20:20-20:50 ビディス30 ラナ
- ■映像32名 21:30-22:30 LIVE LESSON

スタジオB
- ■定員制58名 10:00-10:30 エンジョイエアロ ARI
- ■定員制40名 10:50-11:20 エンジョイステップ 松原由香
- ■定員制58名 11:35-12:05 ヴォーカリズム 松井千明
- ■定員制58名 12:25-13:10 健美操45 志田香織
- 担当者各週変更■定員制58名 13:25-13:55 WORKOUT-hitsong 7.21：山崎龍翼 14.28：笠井啓斗
- ■定員制58名 14:15-15:00 リトモ 岩田香織
- 15:30-16:00 【有料】 発表会スタジオンタル
- ■定員制58名 16:30-17:30 ミライク（ジュニア）
- ■定員制58名 19:30-20:00 Group Centergy30 磯部幸代
- ■定員制40名 20:15-20:45 Group Blast30 磯部幸代
- 女性限定 ■定員制12名 21:10-21:30 infinity kick 磯部幸代
- ■定員制13名 21:45-22:05 VOLTBOX 磯部幸代

プール
- ■定員48名■ 10:25～10:55 アクアダンス 荒木 彩芳
- ■定員24名■ 11:00～11:20 スイムトレーニング入門
- ■定員各12名■ 11:25-11:55 スイムトレーニング30 初級・中級
- 12:00-13:00 REBORNS SWIM リボーンズスイム 【有料】
- 13:00-14:00 マスターズサーカル 60 【有料】
- 14:00-14:30 水中ボール 【有料】
- キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
- ジュニア1 16:30－17:30
- ジュニア2 17:30－18:30
- 18:30－19:30 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 【有料】

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

営業開始 9：00

スタジオA
- 予約不要■43名 10:15-10:30 【ショートプログラムストレッチ15
- 予約不要■43名 10:45-11:00 【ショートプログラム】お腹
- 有料 ■定員制12名 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール
- ■定員制43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原紀美
- ■定員制20名 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 6,600円/月 栗原紀美
- 有料 14:40-16:10 太極拳 スクール 7,678円(税込) 松島駒樹
- 16:30-17:30 キッズストリートダンス
- 17:30-18:30 ジュニアストリートダンス
- 予約不要■43名 19:15-19:30 【ショートプログラム】下半身
- 予約不要■43名 19：45-20：00 【ショートプログラム】上半身
- ■映像20名 20：20-20：50 【映像】Group Blast30
- ■映像32名 21:30-22:30 LIVE LESSON

スタジオB
- ■定員制58名 9:40-10:10 ラテンエクササイズコンサルサ® TOMOKO
- ■定員制58名 10:25-10:55 ZUMBA（30分クラス） TOMOKO
- ■定員制40名 11:10-11:55 エンジョイステップ 秋山美由紀
- ■定員制58名 12:10-12:40 ビディス30 白山真由美
- 担当者変更■定員制58名 12:55-13:25 Group Fight30 清水大樹
- ■定員制58名 13:40-14:10 トラディショナルヨーガ 渥美靖子
- ■定員制58名 14:30-15:00 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
- 16:30-17:30 ミライク（ジュニア） 年長～小学3年
- 17:45-18:15 【有料】 発表会スタジオンタル
- 担当者変更■定員制13名 19:15-19:35 VOLTBOX 堀ノ内隆一
- 担当者変更 女性限定 ■定員制12名 19:50-20:10 Infinity kick 後藤聖紀子
- ■定員制35名 20:30-21:00 Group Power30 土屋勇毅
- ■定員制58名 21:20-22:05 Group Fight45 土屋勇毅

プール
- ■定員24名■ 12:05-12:25 クロール・背泳ぎ/入門
- ■定員20名■ 12:30-12:50 フィンスイム
- ■定員24名■ 12:55-13:15 クロール・背泳ぎ/応用
- 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】
- キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
- ジュニア1 16:30－17:30
- ジュニア2 17:30－18:30
- ■定員20名■ 20:30-20:50 フィンスイム
- ■定員各12名■ 20:55-21:25 スイムトレーニング 初級・中級
- ■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

営業開始 9：00

スタジオA
- 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 10:10-10:55 太極拳45 田中由紀
- ■映像32名 11:10-11:40 【映像】Group Fight30
- ■定員制43名 11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 熊谷ゆかり
- 有料 ■定員制12名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール
- 女性限定■定員制43名 14：00-14：45 Infinity flow45 磯部幸代
- 有料 ■定員制16名 15:20-16:20 【有料】バレエ 6,600円/月 高井景介
- 16:45-17:45 【有料】 発表会スタジオンタル
- レッスン時間変更■映像32名 18：45-19：15 【映像】Group Centergy30
- レッスン時間変更■映像15名 19：30-20：15 【映像】Group Power45
- レッスン時間変更■定員制43名 20:30-21:15 バーニングエアロ45 笠木富志広

スタジオB
- ■定員制58名 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子
- ■定員制58名 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子
- ■定員制58名 11:50-12:20 エンジョイエアロ 小山真史
- ■定員制58名 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
- ■定員制58名 13:30-14:00 フラダンス 西山佳代
- ■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵
- 15:30-16:30 ミライク（キッズ） 3歳～年長
- 16:30-17:30 ミライク（ジュニア） 年長～小学3年
- 17:45-18:45 【有料】 発表会スタジオンタル
- レッスン変更■定員制30名 19：30-20：00 TOBIPPA30 笠井啓斗
- ■定員制58名 20:20-20:50 WORKOUT-hitsong 笠井啓斗
- ■定員制58名 21:10-21:55 Group Groove45 笠井啓斗

プール
- ■定員48名■ 10:25-10:55 アクアダンス 鈴木事人
- ■定員各12名■ 11:00～11:45 スイムトレーニング45 中級・上級
- 12:00-13:00 スイムスクール 初級 中級 上級 【有料】
- 13:00-14:00 スイムスクール 中級 上級 【有料】
- ■定員48名■ 14:05-14:35 アクアシェイプ 早川陽佑
- ■定員48名■ 14:45-15:15 アクアドバンス 早川陽佑
- キッズ 15:30－16:30 ※15:20より準備
- ジュニア1 16:30－17:30
- ジュニア2 17:30－18:30
- 20:00～20:30 アクアダンス（奇数月） Liquid YOGA Latin（偶数月） 石原康恵
- ■定員各12名■ 20:35-21:05 スイムトレーニング30 初級・中級
- ■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

営業開始 9：00

スタジオA
- 8:00-9:00 ミライク（ジュニア）
- 9:00-10:00 ミライク（キッズ）
- 有料 10:15-11:45 大人のバレエスクール 7,678円(税込) 前田薫
- ■定員制30名 12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫
- 予約不要■43名 12:45-13:00 【ショートプログラム】
- 担当者変更 ■定員制43名 13:15-13:45 Fit-Boxing 上野雄大
- ■映像15名 14:05-14:35 【映像】Group Power30
- ■定員制43名 14:50-15:20 やすらぎヨーガ 松尾洋一郎
- ■定員制43名 15:40-16:10 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎
- ■定員制27名 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ
- 有料 ■定員制16名 17:10-18:10 【有料】バレエ 6,600円/月 伊藤サキ
- 18:20-19:20 【有料】 バレエ 発表会知期スクール 伊藤サキ
- 19:30-20:30 【有料】 発表会スタジオンタル

スタジオB
- 8:00-9:00 ミライク（ジュニア）
- 9:00-10:00 ミライク（キッズ）
- ■定員制58名 10:30-11:00 エアロマスター 小林亜紀恵
- ■定員制58名 11:15-11:45 ZUMBA(30分クラス) 小林亜紀恵
- ■定員制58名 12:00-12:30 エンジョイエアロ 相田恵美子
- ■定員制58名 12:45-13:30 リトモ Sae
- ■定員制40名 14：00-14：45 Group Blast45 清水大樹
- ■定員制30名 15：00-15：15 TOBIPPA15 清水大樹
- 女性限定■定員制58名 15：30-16：15 Infinity flow45 佐久間茜
- ■定員制58名 16:30-17:15 Group Groove45 佐久間茜
- 17:30-18:00 【有料】 発表会スタジオンタル

プール
- キッズ 9:00－10:00
- ■定員48名■ 10:55-11:25 アクアドバンス 小川万里
- 11:30-12:00 パーソナルレッスン【有料】
- 12:00～13:00 スイムスクール 上級 【有料】
- 13:00-14:00 スイムスクール 初級・中級 【有料】
- キッズ 14:30－15:30 ※14:20より準備
- キッズ 15:30－16:30
- ジュニア1 16:30－17:30
- ジュニア2 17:30－18:30
- ■定員各12名■ 19:30-20:15 スイムトレーニング45 中級・上級

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

営業開始 9：00

スタジオA
- ■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43名 10:45-11:15 やさしいビディス 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
- ■映像32名 12:35-13:20 【映像】Group Groove45
- ■定員制43名 13:45-14:15 Fit-Boxing aya
- ■映像32名 14:35-15:20 【映像】Group Centergy45
- ■映像32名 15:35-15:50 【映像】Group Fight 15
- ■定員制43名 16:15-16:45 テーマパークダンス わかば
- 有料 ■定員制16名 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
- 18:10-19:10 【有料】 発表会スタジオンタル

スタジオB
- 8:00-9:00 ミライク（ジュニア）
- 9:00-10:00 ミライク（キッズ）
- ■定員制58名 10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子
- 11:45-12:45 ミライク（ジュニア） 年長～小学3年
- 12:45-13:45 ミライク（キッズ） 3歳～年長
- 女性限定■定員制12名 14:10-14:30 Infinity Kick 山崎龍翼
- ■定員制13名 14:45-15:05 VOLTBOX 山崎龍翼
- ■定員制35名 15:30-16:15 Group Power45 辻村 和久
- ■定員制58名 16:30-17:15 Group Fight45 笠井啓斗
- 17：30-18：15 Group Groove45 笠井啓斗

プール
- キッズ 9:00－10:00
- 10:30-12:00 ベビースクール
- ■定員20名■ 12:00～12:20 フィンスイム
- ■定員48名■ 12:25-12:55 アクアダンス 鈴木事人
- 14:00-15:00 スイムスクール 上級 【有料】
- 15:00-15:30 パーソナルレッスン【有料】
- キッズイベント 15:30－16:30 ※不定期開催
- 16:30－17:30 パーソナルレッスン 【有料】
- 17:30－18:30 パーソナルレッスン 【有料】

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開場後順次可能です。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。