



【確定版】3月17日更新
 暫定版からの変更箇所につきましては、こちらで予約削除をさせていただきます。
 改めて3月21日(金)20:00を予約開始時刻とさせていただきます。

2025/4メガロス調布



| | |
|---------|---|
| 店舗情報 | |
| ■通常営業時間 | (月-木)9:00-23:00 (土)9:00-21:00 (日)9:00-20:00 |
| ■休館日 | 金曜日 |

MEGALOS CHOFU Time Line For Studio, Gym, Aqua

| 時間 | 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 | Quick Program | スタジオA | スタジオB | Quick Program | スタジオA | スタジオB | Quick Program | スタジオA | スタジオB | Quick Program | スタジオA | スタジオB | Quick Program | スタジオA | スタジオB | Quick Program | |
| 9:00 | 営業開始 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | 時間担当者変更【無料登録制】 | ■定員制58名 | | | | | 新設 ■映像32名 | ■定員制58名 | | 有料 | | | 9:00-10:00 メガロスミライク | 9:00-10:00 メガロスミライク | | ■定員制43名 | | | |
| 9:40-10:10 | サークルウォーキング 谷口悦子 | ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也 | | ■定員制43名 | ■定員制58名 | | 9:30-10:15 【映像】 Group Centergy45 | 9:35-10:05 ラテンエクササイズ@ TOMOKO | | 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀 | | | 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀 | 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子 | | 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛岡尚美 | | | |
| 10:00 | | ■定員制58名 | | 9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香 | 10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI | | 担当者変更【無料登録制】 | ■定員制58名 | | ■定員制43名 | | | 10:15-11:45 大人のバレエスクール | 10:15-10:45 エアロマスター 小林亜紀恵 | | ■定員制43名 | ■定員制58名 | | |
| 10:30 | 有料 ■定員制12名 | ■定員制58名 | | 10:45-10:55【映像】腰痛ケア | ■定員制43名 | | 10:30-11:00 サークル健康 山川麻衣 | 10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO | | 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀 | | | 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子 | 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵 | | 10:45-11:15 やさしいピラティス 盛岡尚美 | 10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子 | | |
| 11:00 | 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボンスクール 谷口悦子 | ■定員制58名 | | 11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実 | 10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香 | | 担当者変更有料 ■定員制12名 | ■定員制40名 | | 11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅 | | | 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子 | 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵 | | ■定員制43名 | | | |
| 11:30 | | ■定員制58名 | | 11:45-11:55 肩〜アゴケア | ■定員制58名 | | 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボンスクール 山川麻衣 | 11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀 | | 11:45-11:55 肩〜アゴケア | | | 11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり | 12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫 | | 11:40-12:10 ラテンエクササイズ@ 佐々木純子 | | | |
| 12:00 | レッスン変更 ■映像15名 | ■定員制58名 | | 11:45-11:55 肩〜アゴケア | ■定員制58名 | | 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボンスクール 山川麻衣 | 11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀 | | 11:45-11:55 肩〜アゴケア | | | 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 | | 11:40-12:10 ラテンエクササイズ@ 佐々木純子 | | | |
| 12:30 | 12:00-12:30 【映像】 Group Power30 | ■定員制58名 | | 12:30-13:00 【映像】 Group Groove30 | ■定員制58名 | | ■定員制43名 | 12:30-13:10 やさいピラティス40 白山由美 | | 12:45-12:55 腰痛ケア | | | 12:45-13:30 【映像】 Group Centergy45 | 12:45-13:30 リトス Sae | | 12:45-13:30 【映像】 Group Groove45 | 12:45-13:45 メガロスミライク | | |
| 13:00 | 12:50-13:20 フランス 西山佳代 | ■定員制58名 | | 12:45-12:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美 | 12:45-13:15 やさいピラティス40 白山由美 | | 12:45-12:55 腰痛ケア | | | 13:15-13:25 腰痛ケア | 13:15-13:25 腰痛ケア | | 13:15-13:25 腰痛ケア | 13:15-13:25 腰痛ケア | | |
| 13:30 | 新設 ■映像20名 | ■定員制58名 | | 13:15-13:45 【映像】 Group Power30 | 13:15-13:45 【映像】 Group Groove30 | | 13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原妃美 | 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子 | | 13:45-14:00 肩〜アゴケア | | | 13:45-14:15 【映像】 Group Power30 | 13:45-14:30 Group Blast45 中澤穂乃香 | | 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば | 13:45-14:45 ミライGRUN | | |
| 14:00 | 13:35-14:05 【映像】 Group Blast30 | ■定員制58名 | | 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江 | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 14:50-15:20 やさらぎヨーガ30 松尾洋一郎 | 15:15-16:00 5.19 Group Groove45 12.26 Infinity flow45 佐久間茜 | | 14:30-15:00 サークル 乗取 典政 山崎 山崎 | 15:15-15:45 VOLTBOX20 桜井征敏 | | |
| 14:30 | 14:20-14:50 【映像】 Group Fight40 | ■定員制58名 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎 | 15:15-16:00 5.19 Group Groove45 12.26 Infinity flow45 佐久間茜 | | 14:30-15:00 サークル 乗取 典政 山崎 山崎 | 15:15-15:45 VOLTBOX20 桜井征敏 | | |
| 15:00 | 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30 | 14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 15:15-15:45 VOLTBOX20 桜井征敏 | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | | |
| 15:30 | 15:30-16:30 アファースクール | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 16:00 | 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 16:30 | 16:30-17:30 キッズアダンス | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 17:00 | 17:30-18:30 アファースクール | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 17:30 | 17:30-18:30 ジュニアアダンス | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 18:00 | 18:45-19:15 【映像】 Group Fight30 | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 18:30 | 19:30-20:00 サークルボディメイク 中澤穂乃香 | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 19:00 | 19:30-20:00 サークルボディメイク 中澤穂乃香 | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 19:30 | 19:30-20:00 サークルボディメイク 中澤穂乃香 | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 20:00 | 20:25-20:55 ピラティス30 姫野真里 | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 20:30 | 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里 | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 21:00 | 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 姫野真里 | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 21:30 | 21:15-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香 | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 22:00 | 21:15-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香 | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 22:30 | 21:15-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香 | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |
| 23:00 | マンジウム・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様向け23:00完全チェックアウト) | | | 14:45-14:55 腰痛ケア | ■定員制58名 | | 14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹 | 14:20-15:00 ヒーリングエアロヨーガ40 蓮実晴子 | | 14:45-14:55 腰痛ケア | | | 16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ | 16:30-17:30 メガロスミライク | | 16:05-16:35 【映像】 Group Groove30 | 16:05-16:50 Group Power45 桜井征敏 | | |

プール利用時間は 19:50 まで
(24時間会員様はマンジウムを7:00〜終日ご利用いただけます)

Quick Programについて

実施場所：2階マンジウム内サートエリア
 参加受付：レッスン開始5分前より
 ●サーキットトレーニング以外「マスト」に含めて書いて、使用ツールをご準備ください。
 ●サーキットトレーニング【要予約】台帳にお名前を記載頂き、好きな順番にマシンに並びお待ちください。
 定員：5名(サーキットトレーニング11名) ※先着順
 備考：祝日の場合は休館となります。

マンジウムWEB予約について

※開始5分前から終了5分後はサーキットエリア
 ※開始5分前から終了5分後はサーキットエリア
 ※開始5分前から終了5分後はサーキットエリア
 ※開始5分前から終了5分後はサーキットエリア
 ※開始5分前から終了5分後はサーキットエリア

映像レッスンについて

・映像レッスンはWEB予約は不要です。
 ・レッスン開始前にスタジオにお越しください。
 ・参加は先着順となります。
 ・登録開始はレッスン開始20分前、入場は10分前となります。

2025年4月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール(確定版)／月曜日～木曜日

2025年4月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール(暫定版)／土曜日・日曜日

| | 月曜日 | | | | | 火曜日 | | | | | 水曜日 | | | | | 木曜日 | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9:00 | 【9:00 OPEN】 | | | | | 【9:00 OPEN】 | | | | | 【9:00 OPEN】 | | | | | 【9:00 OPEN】 | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | ゆっくり歩行 ■定員24名■ 10:00～10:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 米田幹子 | | | | | アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 | | | | | ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※ | | | | | アクアダンス ■定員40名■ 10:25～10:55 鈴木隼人 | | | | |
| 11:00 | スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 | | | | | スイムトレーニング/入門 11:00～11:20 | | | | | スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名■ 11:00～11:45 | | | | | スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名■ 11:00～11:45 | | | | |
| 11:30 | スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00 | | | | | スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名■ 11:25～11:55 | | | | | クロール・背泳ぎ/入門 12:05～12:25 | | | | | スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 | | | | |
| 12:00 | フィンスイム ■定員20名■ 13:10～13:30 | | | | | マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 | | | | | 水中ボールウォーキング 13:30～14:00 | | | | | スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 | | | | |
| 12:30 | パーソナルレッスン 14:00～14:30 | | | | | パーソナルレッスン 14:30～15:00 | | | | | パーソナルレッスン 14:00～14:30 | | | | | アクアシェイプ ■定員40名■ 14:05～14:35 早川陽佑 | | | | |
| 13:00 | パーソナルレッスン 14:30～15:00 | | | | | パーソナルレッスン 14:30～15:00 | | | | | パーソナルレッスン 14:30～15:00 | | | | | アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑 | | | | |
| 13:30 | キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) | | | | | キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) | | | | | キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) | | | | | キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) | | | | |
| 14:00 | ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします | | | | | ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします | | | | | ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします | | | | | ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします | | | | |
| 14:30 | パーソナルレッスン 19:30～20:00 | | | | | パーソナルレッスン 19:30～20:00 | | | | | スイムスクール 中級 20:00～21:00 | | | | | アクアダンス 20:00～20:30 石原康恵 | | | | |
| 15:00 | パーソナルレッスン 20:00～20:30 | | | | | スイムスクール 中級 20:00～21:00 | | | | | マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 | | | | | スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45 | | | | |
| 15:30 | スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45 | | | | | フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】 | | | | | | | | | | スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 21:00～21:45 | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | プールエリア 22:50 CLOSE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 土曜日 | | | | | 日曜日 | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9:00 | 【9:00 OPEN】 | | | | | 【9:00 OPEN】 | | | | |
| 9:30 | キッズスクール 8:00～10:00 ※最大3コース使用※ | | | | | キッズスクール 8:00～10:00 ※最大3コース使用※ | | | | |
| 10:00 | 水中運動サークル 無料(要予約) 10:00-10:20 【実施日】毎月1回(月・3回) | | | | | NEW!! | | | | |
| 10:30 | アクアアドバンス ■定員40名■ 11:00～11:30 小川万里 | | | | | ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※ | | | | |
| 11:00 | スイムスクール 上級 12:00～13:00 | | | | | フィンスイム ■定員20名■ 12:00～12:20 | | | | |
| 11:30 | パーソナル レッスン 12:00～ 12:30 | | | | | アクアダンス ■定員40名■ 12:25～12:55 鈴木隼人 | | | | |
| 12:00 | スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 | | | | | キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催) | | | | |
| 12:30 | スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 | | | | | スイムスクール 中上級 14:00～15:00 | | | | |
| 13:00 | キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) | | | | | パーソナルレッスン 15:00～15:30 | | | | |
| 13:30 | ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします | | | | | キッズイベント 15:30～16:30 (不定期開催) | | | | |
| 14:00 | スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 19:30～20:15 | | | | | プールエリア 19:50 CLOSE | | | | |
| 14:30 | スイムトレーニング45 ■定員各12名■ 20:00～20:15 | | | | | ☆マスターズサークル60☆ 大会に向けた練習を中心に 行う60分間のレッスン 対象：4泳法泳げる方または 100m以上泳げる方 月会費：1,815円(税込) | | | | |
| 15:00 | ☆水中運動サークル☆ 活動日：4/3(木)・4/17(木) | | | | | 無料でご参加いただけます！ 一緒に身体を楽しく動かしましょう！ | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | |
| 22:50 | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | |

フリー遊泳日

毎月 5日・15日・25日

★下記のプログラムが休講となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
★休講プログラム・・・ 泳法シリーズ・アクア系
※有料スクールは実施いたします

アクアプログラム参加方法

- ①キャップ・ゴーグル・タオルをご持参の上、プールサイドまでお越しください
 - ②レッスン開始30分前から受付開始いたします
 - ③アクアプログラム受付台帳に、『フルネーム』『カタカナ』で『ご本人さま』がご記入ください
 - ④指導インストラクターがレッスンのご案内をいたしますので、集合してください
- ※安全管理上、定員のあるクラスがございます。定員になり次第、受付が終了となります

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- ※別紙『アクアプログラムのご案内』をご覧ください、プログラム内容・対象などをご確認ください。
- ※スイムトレーニング(入門)と30分/45分レッスン併せてのご参加はご遠慮ください。
- ※レッスン開始後5分が過ぎたのレッスンへのご参加および、途中退場は安全管理上、ご遠慮ください。
- ※体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングキャストまでお申し出ください。(レッスン前に脈拍・血圧をご確認ください。)

スイムトレーニング(夜の時間帯 実施クラス)

夜クラスのみ『初級・中級・上級』すべてのレベルを実施いたします。
※各レベル1コース使用 定員各12名

クロール・背泳ぎ/平泳ぎ・バタフライ

4・5月/8・9月/12・1月 偶数月：クロール 奇数月：背泳ぎ
6・7月/10・11月/2・3月 偶数月：平泳ぎ 奇数月：バタフライ
上記スケジュールでの実施となります。

有料プログラムの受付方法

※パーソナルレッスンは、プールカウンターにて事前予約制
(別料金)となります。おひとり様2枠までの事前予約ができ、予約されたレッスンが終了すると、次の予約が可能となります。翌月の事前予約は、前月の20日(20日が休館日の場合は翌営業日)から事前予約が可能です。
レッスン直前までに欠席の連絡をいただければ、振替レッスンが可能です。
※水中ボールウォーキング・イベントレッスンは、2階メインフロントにてお申込みください。
※スイムスクール・マスターズサークルは、事前登録制(別料金)となります。
2階メインフロントにてお申込みください。

施設利用時の注意事項・ご案内

- ※身体を拭く為のタオル・水分補給の飲料水をご用意ください。
- ※プールエリア内への電子機器の持ち込み・ご使用はお止めください。
- ※プールエリアをご利用の前には、頭の上からシャワーを浴びましょう。
- ※プール水槽内は装飾品および、眼鏡などは外してからご利用ください。
- ※ご案内しておりますレッスン内容・コース帯・指導担当は、変更する場合がございます。
スイムスクールは、最大2コース使用します。予めご了承ください。
- ※レッスン開始5分前から準備をおこないます。予めご了承ください。