



【暫定版】6/21更新

2025/7 メガロス調布



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

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                              | 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                                    |                                    |                              | 営業開始 9:00                                             |                                    |                                     | 営業開始 9:00                                        |                                                    |                                  | 営業開始 9:00                          |                             |                                       | 営業開始 9:00                             |                                      |                                      | 営業開始 9:00                            |                                      |                                      | 9:00                                  |
| 9:30  | 【無料登録制】<br>9:40-10:10<br>サークル・ウォーキング<br>谷口悦子 | ■定員制58名                            |                              | ■定員制43名                                               | ■定員制58名                            |                                     | ■映像32名<br>9:30-10:15<br>【映像】<br>Group Centergy45 | ■定員制58名<br>9:35-10:05<br>ラテ・エクササイズコンサルサ®<br>TOMOKO |                                  | 有料<br>9:25-9:55<br>【有料】太極拳<br>田中由紀 | 9:15-9:45<br>【発表会】スタジオレンタル枠 |                                       | 9:00-10:00<br>メガロスミライク                | 9:00-10:00<br>メガロスミライク               |                                      | 有料<br>9:15-9:45<br>【発表会】スタジオレンタル枠    | 9:00-10:00<br>メガロスミライク               |                                      | 9:30                                  |
| 10:00 |                                              | ■定員制58名                            |                              |                                                       |                                    | 9:55-10:40<br>バーニングエアロ45<br>松原由香    |                                                  |                                                    | 10:00-10:40<br>エンジョイエアロ40<br>ARI |                                    |                             | ■定員制43名                               |                                       |                                      | ■定員制58名                              |                                      |                                      | 10:05-10:50<br>太極拳45<br>田中由紀         | 10:10-10:40<br>ZUMBA(30分クラス)<br>小山江里子 |
| 10:30 | 有料 ■定員制12名                                   | ■定員制58名                            |                              | 10:35-11:35<br>REBORNS<br>SCHOOL<br>リボーンズスクール<br>谷口悦子 | 10:25-10:55<br>エンジョイエアロ<br>工藤哲也    | 10:45-10:55 【映像】放送編                 | ■定員制43名                                          | ■定員制40名                                            | 10:45-10:55 かんたんヨーガ              | ■定員制43名                            | ■定員制58名                     | 10:05-11:35<br>Group Fight30<br>土屋勇毅  | 11:05-11:35<br>ZUMBA(45分クラス)<br>小山江里子 | 10:15-10:45<br>エアロマスター<br>小林亜紀恵      | 10:15-10:45<br>エアロマスター<br>小林亜紀恵      | ■定員制43名                              | ■定員制58名                              | 10:30                                |                                       |
| 11:00 | ■定員制58名                                      | ■定員制58名                            |                              |                                                       | 11:00-11:45<br>ビューティーワーク45<br>松本真実 | 10:55-11:25<br>エンジョイステップ<br>松原由香    |                                                  | ■定員制12名                                            | ■定員制40名                          | ■定員制43名                            | ■定員制58名                     | 11:05-11:35<br>ZUMBA(45分クラス)<br>小山江里子 | 11:45-12:30<br>トラディショナルヨーガ45<br>熊谷ゆかり | 12:00-12:30<br>しなやかバレエストレッチ30<br>前田薫 | 12:00-12:30<br>エンジョイエアロ<br>相田恵美子     | 12:00-12:30<br>エンジョイエアロ<br>相田恵美子     | ■定員制30名                              | ■定員制58名                              | 11:00                                 |
| 11:30 | ■定員32名                                       | ■定員制58名                            | 11:45-11:55 胸〜デコルテ           | ■映像32名                                                | ■定員制58名                            |                                     | ■定員制43名                                          | ■定員制58名                                            |                                  | 有料 ■定員制12名                         | ■定員制58名                     |                                       | 12:45-13:30<br>【映像】<br>Group Blast45  | 12:45-13:30<br>リトモス<br>Sae           | 12:45-13:30<br>リトモス<br>Sae           | 12:45-13:30<br>リトモス<br>Sae           | 12:45-13:30<br>リトモス<br>Sae           | 12:45-13:30<br>リトモス<br>Sae           | 11:30                                 |
| 12:00 | 12:00-12:30<br>歌ってmove<br>谷口悦子               | 11:55-12:25<br>トラディショナルヨーガ<br>金子知弘 | 12:45-12:55 背〜肩甲骨            |                                                       |                                    | 12:25-13:10<br>健美操45<br>志田香織        |                                                  |                                                    | 12:45-12:55 背〜肩甲骨                |                                    |                             | 12:45-12:55 背〜肩甲骨                     |                                       |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      | 12:45-12:55 背〜肩甲骨                     |
| 12:30 | ■定員制43名                                      | 12:40-13:10<br>ダンスエアロ<br>金子知弘      | 12:45-12:55 腰痛ケア             | ■映像15名                                                | ■定員制40名                            |                                     | ■定員制43名                                          | ■定員制58名                                            |                                  | 14:10-14:40<br>やさしいジャズダンス<br>木澤豊   | ■定員制58名                     |                                       | 14:50-15:00<br>【映像】<br>Group Power45  | 14:40-15:00<br>【映像】<br>Group Power45 | 14:40-15:00<br>【映像】<br>Group Power45 | 14:40-15:00<br>【映像】<br>Group Power45 | 14:40-15:00<br>【映像】<br>Group Power45 | 14:40-15:00<br>【映像】<br>Group Power45 | 12:30                                 |
| 13:00 | 12:50-13:20<br>フラダンス<br>西山佳代                 | ■定員制58名                            | 13:25-13:55<br>ボディフロー<br>木澤豊 |                                                       |                                    | 13:15-13:45<br>ジャズダンスNEXT30<br>栗原妃美 |                                                  |                                                    | 13:30-14:00<br>タンベル体操<br>谷口悦子    |                                    |                             | 13:45-13:55 足指〜踵・膝のストレッチ              |                                       |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      | 13:25-14:25<br>【有料】ジャズダンス<br>栗原妃美     |
| 13:30 | ■映像20名                                       | ■定員制58名                            |                              | ■定員制43名                                               | ■定員制58名                            |                                     | 14:00-14:30<br>太極拳【入門24式】<br>増岡美奈江               | ■定員制58名                                            |                                  | 14:25-15:10<br>リトモス<br>岩田香織        | ■定員制58名                     |                                       | 14:50-15:00<br>【映像】<br>Group Power45  | 14:40-15:00<br>【映像】<br>Group Power45 | 14:40-15:00<br>【映像】<br>Group Power45 | 14:40-15:00<br>【映像】<br>Group Power45 | 14:40-15:00<br>【映像】<br>Group Power45 | 14:40-15:00<br>【映像】<br>Group Power45 | 13:30                                 |
| 14:00 | 13:35-14:05<br>【映像】<br>Group Blast30         | ■定員制58名                            | 14:45-14:55 腰痛ケア             |                                                       |                                    | 14:00-14:30<br>太極拳【入門24式】<br>増岡美奈江  |                                                  |                                                    | 14:25-15:10<br>リトモス<br>岩田香織      |                                    |                             | 14:45-14:55 腰痛ケア                      |                                       |                                      |                                      |                                      |                                      |                                      | 14:00-14:30<br>太極拳【入門24式】<br>増岡美奈江    |
| 14:30 | ■映像32名                                       | 14:10-14:40<br>やさしいジャズダンス<br>木澤豊   |                              | 14:40-15:40<br>【有料】太極拳<br>増岡美奈江                       | ■定員制58名                            |                                     | 14:40-16:10<br>太極拳スクール<br>松島駒樹                   | ■定員制58名                                            |                                  | 14:55-16:10<br>【有料】バレエ<br>高井景介     | 15:30-16:30<br>メガロスミライク     |                                       | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス            | 16:30-17:30<br>メガロスミライク              |                                      | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス           | 16:30-17:30<br>メガロスミライク              | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス           | 14:30                                 |
| 15:00 | ■映像32名                                       | 14:50-15:50<br>【有料】ジャズダンス<br>木澤豊   | 14:45-14:55 腰痛ケア             |                                                       |                                    | 15:30-16:00<br>【発表会】スタジオレンタル枠       |                                                  |                                                    | 15:30-16:00<br>【発表会】スタジオレンタル枠    |                                    |                             | 15:30-16:00<br>【発表会】スタジオレンタル枠         |                                       |                                      | 15:30-16:00<br>【発表会】スタジオレンタル枠        |                                      |                                      |                                      | 15:30-16:00<br>【発表会】スタジオレンタル枠         |
| 15:30 | 15:05-15:35<br>【映像】<br>Group Centergy30      | 15:50-16:20<br>【発表会】ジャズダンス<br>木澤豊  | 15:45-15:55 腰痛ケア             | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス                            | ■定員制58名                            |                                     | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス                       | ■定員制58名                                            |                                  | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス         | ■定員制58名                     |                                       | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス            | 16:30-17:30<br>メガロスミライク              |                                      | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス           | 16:30-17:30<br>メガロスミライク              | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス           | 15:30                                 |
| 16:00 | 15:50-17:20<br>大人のバレエスクール<br>伊藤サキ            | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス      |                                                       |                                    | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス             |                                                  |                                                    | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス          |                                    |                             | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス               |                                       |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス              |                                      |                                      |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス               |
| 16:30 | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス                   | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            |                              | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス                            | ■定員制58名                            |                                     | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス                       | ■定員制58名                                            |                                  | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス         | ■定員制58名                     |                                       | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス            | 16:30-17:30<br>メガロスミライク              |                                      | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス           | 16:30-17:30<br>メガロスミライク              | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス           | 16:30                                 |
| 17:00 | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス                   | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            |                              |                                                       |                                    | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス          |                                                  |                                                    | 16:30-17:30<br>メガロスミライク          |                                    |                             | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス            |                                       |                                      | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス           |                                      |                                      |                                      | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス            |
| 17:30 | 有料                                           | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            |                              | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス                           | 17:30-18:30<br>ミライクRUN             |                                     | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス                      | 17:30-18:30<br>ミライクRUN                             |                                  | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス        | 17:30-18:30<br>ミライクRUN      |                                       | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           | 17:30-18:30<br>ミライクRUN               |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          | 17:30-18:30<br>ミライクRUN               | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          | 17:30                                 |
| 18:00 | 17:40-19:10<br>【発表会】<br>バレエスクール<br>伊藤サキ      | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            |                              |                                                       |                                    | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス         |                                                  |                                                    | 17:30-18:30<br>ミライクRUN           |                                    |                             | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           |                                       |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          |                                      |                                      |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           |
| 18:30 | 17:40-19:10<br>【発表会】<br>バレエスクール<br>伊藤サキ      | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            |                              | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス                           | 17:30-18:30<br>ミライクRUN             |                                     | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス                      | 17:30-18:30<br>ミライクRUN                             |                                  | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス        | 17:30-18:30<br>ミライクRUN      |                                       | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           | 17:30-18:30<br>ミライクRUN               |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          | 17:30-18:30<br>ミライクRUN               | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          | 18:30                                 |
| 19:00 | 17:40-19:10<br>【発表会】<br>バレエスクール<br>伊藤サキ      | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            |                              |                                                       |                                    | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス         |                                                  |                                                    | 17:30-18:30<br>ミライクRUN           |                                    |                             | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           |                                       |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          |                                      |                                      |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           |
| 19:30 | 17:40-19:10<br>【発表会】<br>バレエスクール<br>伊藤サキ      | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            |                              | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス                           | 17:30-18:30<br>ミライクRUN             |                                     | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス                      | 17:30-18:30<br>ミライクRUN                             |                                  | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス        | 17:30-18:30<br>ミライクRUN      |                                       | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           | 17:30-18:30<br>ミライクRUN               |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          | 17:30-18:30<br>ミライクRUN               | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          | 19:30                                 |
| 20:00 | 17:40-19:10<br>【発表会】<br>バレエスクール<br>伊藤サキ      | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            |                              |                                                       |                                    | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス         |                                                  |                                                    | 17:30-18:30<br>ミライクRUN           |                                    |                             | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           |                                       |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          |                                      |                                      |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           |
| 20:30 | 17:40-19:10<br>【発表会】<br>バレエスクール<br>伊藤サキ      | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            |                              | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス                           | 17:30-18:30<br>ミライクRUN             |                                     | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス                      | 17:30-18:30<br>ミライクRUN                             |                                  | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス        | 17:30-18:30<br>ミライクRUN      |                                       | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           | 17:30-18:30<br>ミライクRUN               |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          | 17:30-18:30<br>ミライクRUN               | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          | 20:30                                 |
| 21:00 | 17:40-19:10<br>【発表会】<br>バレエスクール<br>伊藤サキ      | 17:30-18:30<br>ジュニアアダンス            |                              |                                                       |                                    | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス         |                                                  |                                                    | 17:30-18:30<br>ミライクRUN           |                                    |                             | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           |                                       |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス          |                                      |                                      |                                      | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス           |

2025年7月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日

2025年7月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日・日曜日

|                                                                                                                                         | 月 曜 日                                                                               |   |   |   |   | 火 曜 日                                                                               |   |   |   |   | 水 曜 日                                                                               |   |   |   |   | 木 曜 日                                                                               |   |   |   |   |       | 土 曜 日                                                                               |   |   |   |       | 日 曜 日                                                                                          |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------|--|--|--|--|-------|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--------------------------|--|--|--|--|
|                                                                                                                                         | 1                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 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】                                                                         |   |   |   |   | 9:00  | 【9:00 OPEN】                                                                         |   |   |   |       | 【9:00 OPEN】                                                                                    |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 9:30                                                                                                                                    |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 9:30  | キッズスクール<br>8:00～10:00<br>※最大3コース使用※                                                 |   |   |   |       | キッズスクール<br>8:00～10:00<br>※最大3コース使用※                                                            |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 10:00                                                                                                                                   | ゆっくり歩行 ■定員24名 ■<br>10:00～10:20                                                      |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 水中運動サークル 無料(登録制)<br>10:00～10:20<br>【実施日】毎月 1週目・3週目                                  |   |   |   |   | 10:00 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 10:30                                                                                                                                   | アクアダンス ■定員40名 ■<br>10:25～10:55 米田幹子                                                 |   |   |   |   | アクアダンス ■定員40名 ■<br>10:25～10:55 荒木 彩芳                                                |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | アクアダンス ■定員40名 ■<br>10:25～10:55 鈴木隼人                                                 |   |   |   |   | 10:30 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 11:00                                                                                                                                   | スイムスクール<br>中級・上級<br>11:00～12:00<br>中級：大塚 知美 上級：武藤 慎                                 |   |   |   |   | スイムトレーニング/入門<br>11:00～11:20                                                         |   |   |   |   | ベビースクール<br>10:30～12:00<br>※最大3コース使用※                                                |   |   |   |   | スイムトレーニング45<br>中級・上級 ■定員各12名 ■<br>11:00～11:45                                       |   |   |   |   | 11:00 | アクアアドバンス ■定員40名 ■<br>11:00～11:30 小川万里                                               |   |   |   |       | ベビースクール<br>10:30～12:00<br>※最大3コース使用※                                                           |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 11:30                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   | スイムトレーニング30<br>初級・中級 ■定員各12名 ■<br>11:25～11:55                                       |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   | 11:30 |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 12:00                                                                                                                                   | スイムスクール<br>マスタースクラス<br>12:00～13:00                                                  |   |   |   |   | リボーンズスイム<br>12:00～13:00<br>【有料登録制】<br>大塚 知美                                         |   |   |   |   | 平泳ぎ・バタフライ/入門<br>12:05～12:25<br>平泳ぎ・バタフライ/応用<br>12:30～12:50                          |   |   |   |   | スイムスクール<br>初級・中級<br>12:00～13:00<br>初級：清水 祐谷 中級：武藤 慎                                 |   |   |   |   | 12:00 | スイムスクール<br>上級<br>12:00～13:00<br>武藤 慎                                                |   |   |   |       | フィンスイム ■定員20名 ■<br>12:00～12:20                                                                 |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 12:30                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   | 12:30 | パーソナル<br>レッスン<br>12:00～<br>12:30<br>小原 正和                                                      |   |   |   |   | アクアダンス ■定員40名 ■<br>12:25～12:55 鈴木隼人 |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 13:00                                                                                                                                   | フィンスイム ■定員20名 ■<br>13:10～13:30                                                      |   |   |   |   | マスタースサークル<br>13:00～14:00<br>【有料登録制】<br>清水 祐谷                                        |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | スイムスクール<br>中級・上級<br>13:00～14:00<br>中級：荒木 彩芳 上級：小原 正和                                |   |   |   |   | 13:00 | スイムスクール<br>初級・中級<br>13:00～14:00<br>初級：新井 聖 中級：大塚 知美                                 |   |   |   |       | キッズイベント<br>13:00～14:00<br>(不定期開催)                                                              |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 13:30                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 水中ボールウォーキング<br>13:30～14:00                                                          |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   | 13:30 |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 14:00                                                                                                                                   | パーソナルレッスン<br>14:00～14:30<br>武藤 慎                                                    |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>14:00～14:30<br>清水 祐谷                                                   |   |   |   |   | アクアシェイプ ■定員40名 ■<br>14:05～14:35 早川陽佑                                                |   |   |   |   | 14:00 |                                                                                     |   |   |   |       | スイムスクール<br>中上級<br>14:00～15:00<br>武藤 慎                                                          |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 14:30                                                                                                                                   | パーソナルレッスン<br>14:30～15:00<br>武藤 慎                                                    |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>14:30～15:00<br>新井 聖                                                    |   |   |   |   | アクアアドバンス ■定員40名 ■<br>14:45～15:15 早川陽佑                                               |   |   |   |   | 14:30 | キッズスクール<br>14:20～19:30<br>(14:20より準備開始)<br><br>※最大4コース使用※<br>時間帯によりコース数は<br>変動いたします |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 15:00                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 15:00 |                                                                                     |   |   |   |       | パーソナルレッスン<br>15:00～15:30<br>武藤 慎                                                               |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 15:30                                                                                                                                   | キッズスクール<br>15:20～18:30<br>(15:20より準備開始)<br><br>※最大4コース使用※<br>時間帯によりコース数は<br>変動いたします |   |   |   |   | キッズスクール<br>15:20～19:30<br>(15:20より準備開始)<br><br>※最大4コース使用※<br>時間帯によりコース数は<br>変動いたします |   |   |   |   | キッズスクール<br>15:20～19:30<br>(15:20より準備開始)<br><br>※最大4コース使用※<br>時間帯によりコース数は<br>変動いたします |   |   |   |   | キッズスクール<br>15:20～19:30<br>(15:20より準備開始)<br><br>※最大4コース使用※<br>時間帯によりコース数は<br>変動いたします |   |   |   |   | 15:30 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   | キッズイベント<br>15:30～16:30<br>(不定期開催)   |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 16:00                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  | 16:00 |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 16:30                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  | 16:30 |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 17:00                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  | 17:00 |  |  |  |  |  | パーソナルレッスン<br>16:30～17:30 |  |  |  |  |
| 17:30                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 17:30 |                                                                                     |   |   |   |       | パーソナルレッスン<br>17:30～18:30                                                                       |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 18:00                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 18:00 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 18:30                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 18:30 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 19:00                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 19:00 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 19:30                                                                                                                                   | パーソナルレッスン<br>19:30～20:00<br>武藤 慎                                                    |   |   |   |   | パーソナルレッスン<br>19:30～20:00<br>新井 聖                                                    |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 19:30 | スイムトレーニング45<br>■定員各12名 ■<br>19:30～20:15                                             |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 20:00                                                                                                                                   | パーソナルレッスン<br>20:00～20:30<br>清水 祐谷                                                   |   |   |   |   | スイムスクール<br>中級<br>20:00～21:00<br>新井 聖                                                |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | Liquid YOGA Latin<br>20:00～20:30 石原康恵                                               |   |   |   |   | 20:00 |                                                                                     |   |   |   |       | プールエリア<br>19:50 CLOSE                                                                          |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 20:30                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   | 20:30 |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 21:00                                                                                                                                   | スイムトレーニング45<br>■定員各12名 ■<br>21:00～21:45                                             |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | マスタースサークル<br>20:30～21:30<br>【有料登録制】<br>清水 祐谷                                        |   |   |   |   | スイムトレーニング45<br>■定員各12名 ■<br>21:00～21:45                                             |   |   |   |   | 21:00 | プールエリア<br>20:50 CLOSE                                                               |   |   |   |       | ☆マスターズサークル60☆<br>大会に向けた練習を中心に<br>行う60分間のレッスン<br>対象：4泳法泳げる方または<br>100m以上泳げる方<br>月会費：1,815円 (税込) |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 21:30                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 21:30 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 22:00                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   | フィンスイム60<br>21:10～22:10<br>【有料】                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 22:00 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 22:30                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 22:30 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 22:50                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 22:50 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| 23:00                                                                                                                                   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   | 23:00 |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| プールエリア 22:50 CLOSE                                                                                                                      |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |
| ☆水中運動サークル☆<br>活動日：7/3(木)・7/17(木)<br><br>GWの為、2週目・3週目の実施となります。<br><br>サークル登録料 ¥0<br>ご参加にはメガロスアプリからの<br>ご予約が必須となります。<br>一緒に身体を楽しく動かしましょう！ |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |                                                                                     |   |   |   |   |       |                                                                                     |   |   |   |       |                                                                                                |   |   |   |   |                                     |  |  |  |  |       |  |  |  |       |  |  |  |  |  |                          |  |  |  |  |

7/1(火)～ フリー遊泳時間帯の運用変更について

2025年7月1日(火)より、フリー遊泳時間帯のコース運用を一部変更させていただきます。  
詳細につきましては、プールサイドの掲示物をご確認ください。

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』を『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分が過ぎても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・マスタースサークルは、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。