



【暫定版】9/10更新

2025/9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																	
9:30	【無料登録制】 9:40-10:10 サークルウォーキング 谷口悦子	■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也		■定員制43名 9:55-10:40 バーンゴエアロ45 松原由香	■定員制58名 10:00-10:40 エンジョイエアロ40 ARI		■映像32名 9:30-10:15 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名 9:35-10:05 ラテンエクササイズコンサルサ® TOMOKO		有料 9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀		■定員制43名	■定員制58名 9:00-10:00 メガロスミライク	■定員制58名 9:00-10:00 メガロスミライク		■定員制43名 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛岡尚美	■定員制58名 9:00-10:00 メガロスミライク	
10:00		■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也		■定員制43名 10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香	■定員制40名 10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香		【無料登録制】 10:30-11:00 サークル健康 山川麻衣	■定員制58名 10:20-11:05 ZUMBA (45分クラス) TOMOKO		■定員制43名 10:05-10:50 太極拳45 田中由紀		■定員制58名 10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	有料	■定員制58名 10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薫	■定員制58名 10:15-10:45 エアロマスター 小林亜紀恵	■定員制43名 10:45-11:15 やさしいピラティス 盛岡尚美	■定員制58名 10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	
10:30	有料 ■定員制12名 10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子	■定員制58名 11:10-11:40 シェイヨーガ 金子知弘		■定員制43名 11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実	■定員制58名 11:40-12:10 ウォーガリズム 松井千明		■定員制12名 11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣	■定員制40名 11:20-12:05 エンジョイステップ 秋山由紀		■定員制43名 11:05-11:35 Group Fight30 土屋勇毅		■定員制58名 11:00-11:30 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	10:15-11:45 大人のバレエスクール 前田薫	■定員制58名 11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林亜紀恵	■定員制43名 11:40-12:10 ラテンエクササイズ® 佐々木純子	■定員制58名 11:45-12:45 メガロスミライク		
11:00		■定員制58名 11:45-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘		■定員制43名 12:15-13:00 【映像】 Group Groove45	■定員制58名 12:25-13:10 健美操45 志田尚織		■定員制43名 12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原妃美	■定員制58名 12:30-13:10 やさしいピラティス40 白山由美		■定員制43名 12:45-13:45 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河		■定員制58名 12:45-13:15 4.18 : シェイヨーガ 熊谷ゆかり	■定員制58名 12:45-13:30 リトス Sae	■定員制58名 12:45-13:30 リトス Sae	■定員制43名 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	■定員制58名 12:45-13:45 メガロスミライク		
11:30	■定員32名 12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	■定員制58名 12:40-13:10 60分エアロ 金子知弘		■映像32名 13:15-13:45 【映像】 Group Power30	■定員制43名 13:25-13:55 ダンス体験 谷口悦子		■定員制58名 13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 瀧美晴子	■定員制58名 14:20-15:00 ヒーリングダンスヨーガ40 瀧美晴子		■定員制43名 14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大樹		■定員制58名 14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	■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	■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43名 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	■定員制58名 11:45-12:45 メガロスミライク		
12:00		■定員制58名 13:25-13:55 ボディフロー 木澤豊		■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名 14:25-15:10 リトス 若田尚織		■定員制58名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島樹樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク	■定員制30名 12:30-12:45 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	■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43名 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	■定員制58名 11:45-12:45 メガロスミライク		
12:30	■定員制43名 12:50-13:20 フランス 西山佳代	■定員制58名 13:25-13:55 ボディフロー 木澤豊		■映像32名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名 14:25-15:10 リトス 若田尚織		■定員制58名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島樹樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク	■定員制30名 12:30-12:45 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	■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43名 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	■定員制58名 11:45-12:45 メガロスミライク		
13:00	■映像20名 13:35-14:05 【映像】 Group Blast30	■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊		■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名 14:25-15:10 リトス 若田尚織		■定員制58名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島樹樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク	■定員制30名 12:30-12:45 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	■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43名 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	■定員制58名 11:45-12:45 メガロスミライク		
13:30	■映像32名 14:20-14:50 【映像】 Group Fight30	■定員制58名 14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊		■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名 14:25-15:10 リトス 若田尚織		■定員制58名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島樹樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク	■定員制30名 12:30-12:45 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	■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43名 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	■定員制58名 11:45-12:45 メガロスミライク		
14:00	■映像32名 15:05-15:35 【映像】 Group Centergy30	■定員制58名 14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊		■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名 14:25-15:10 リトス 若田尚織		■定員制58名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島樹樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク	■定員制30名 12:30-12:45 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	■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43名 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	■定員制58名 11:45-12:45 メガロスミライク		
14:30	■映像32名 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ	■定員制58名 16:30-17:30 キッズアダランス		■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名 14:25-15:10 リトス 若田尚織		■定員制58名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島樹樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク	■定員制30名 12:30-12:45 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	■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43名 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	■定員制58名 11:45-12:45 メガロスミライク		
15:00	■映像32名 17:30-18:30 アフタースクール	■定員制58名 17:30-18:30 ジュニアアダランス		■定員制43名 14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	■定員制58名 14:25-15:10 リトス 若田尚織		■定員制58名 14:40-16:10 太極拳スクール 松島樹樹	■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク		■定員制43名 14:55-16:10 【有料】バレエ 高井泉介		■定員制58名 15:30-16:30 メガロスミライク	■定員制30名 12:30-12:45 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	■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43名 13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	■定員制58名 11:45-12:45 メガロスミライク		
15:30	■映像32名 19:00-19:30 【映像】 Group Groove30	■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 坂野真里		■定員制43名 20:20-20:50 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	■定員制13名 20:40-21:00 0.1"ト"カラダコンディショニング 佐藤大樹		■定員制58名 19:30-20:00 【映像】 Group Power30	■定員制30名 19:30-20:00 TOBIPPA30 坂野真里		■定員制43名 20:05-20:35 サークルウォーキング 桜井征雄		■定員制58名 20:15-20:45 エンジョイエアロ30 菅木富志広	■定員制43名 14:50-15:20 やさしいヨーガ30 松尾洋一郎	■定員制35名 14:40-15:00 【トナリ】VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名 15:25-16:10 Group Power45 桜井征雄	■定員制58名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	
16:00	■定員制43名 20:20-20:55 ビタース30 坂野真里	■定員制58名 20:20-20:50 Group Groove30 中澤穂乃香		■定員制43名 21:05-21:50 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制58名 20:50-21:35 【映像】 Group Fight45	■定員制35名 20:15-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎		■定員制43名 20:50-21:35 【映像】 Group Power30		■定員制58名 21:00-21:45 バーンゴエアロ45 菅木富志広	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制35名 14:40-15:00 【トナリ】VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名 15:25-16:10 Group Power45 桜井征雄	■定員制58名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	
16:30	■定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:05-21:50 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制58名 21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	■定員制35名 20:15-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎		■定員制43名 20:50-21:35 【映像】 Group Power30		■定員制58名 21:00-21:45 バーンゴエアロ45 菅木富志広	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制35名 14:40-15:00 【トナリ】VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名 15:25-16:10 Group Power45 桜井征雄	■定員制58名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	
17:00	■定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:05-21:50 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制58名 21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	■定員制35名 20:15-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎		■定員制43名 20:50-21:35 【映像】 Group Power30		■定員制58名 21:00-21:45 バーンゴエアロ45 菅木富志広	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制35名 14:40-15:00 【トナリ】VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名 15:25-16:10 Group Power45 桜井征雄	■定員制58名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	
17:30	■定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:05-21:50 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制58名 21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	■定員制35名 20:15-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎		■定員制43名 20:50-21:35 【映像】 Group Power30		■定員制58名 21:00-21:45 バーンゴエアロ45 菅木富志広	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制35名 14:40-15:00 【トナリ】VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名 15:25-16:10 Group Power45 桜井征雄	■定員制58名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	
18:00	■定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:05-21:50 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制58名 21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	■定員制35名 20:15-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎		■定員制43名 20:50-21:35 【映像】 Group Power30		■定員制58名 21:00-21:45 バーンゴエアロ45 菅木富志広	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制35名 14:40-15:00 【トナリ】VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名 15:25-16:10 Group Power45 桜井征雄	■定員制58名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	
18:30	■定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:05-21:50 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制58名 21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	■定員制35名 20:15-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎		■定員制43名 20:50-21:35 【映像】 Group Power30		■定員制58名 21:00-21:45 バーンゴエアロ45 菅木富志広	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制35名 14:40-15:00 【トナリ】VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名 15:25-16:10 Group Power45 桜井征雄	■定員制58名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	
19:00	■定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:05-21:50 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制58名 21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	■定員制35名 20:15-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎		■定員制43名 20:50-21:35 【映像】 Group Power30		■定員制58名 21:00-21:45 バーンゴエアロ45 菅木富志広	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制35名 14:40-15:00 【トナリ】VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名 15:25-16:10 Group Power45 桜井征雄	■定員制58名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	
19:30	■定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:05-21:50 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制58名 21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	■定員制35名 20:15-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎		■定員制43名 20:50-21:35 【映像】 Group Power30		■定員制58名 21:00-21:45 バーンゴエアロ45 菅木富志広	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制35名 14:40-15:00 【トナリ】VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名 15:25-16:10 Group Power45 桜井征雄	■定員制58名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	
20:00	■定員制43名 21:10-21:40 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制58名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制43名 21:05-21:50 エンジョイエアロ30 坂野真里	■定員制40名 21:05-21:50 Group Blast45 中澤穂乃香		■定員制58名 21:15-22:00 【映像】 Group Groove45	■定員制35名 20:15-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎		■定員制43名 20:50-21:35 【映像】 Group Power30		■定員制58名 21:00-21:45 バーンゴエアロ45 菅木富志広	■定員制43名 15:10-15:55 サークル 坂野真里 奇跡のコンディショニング 佐藤大樹	■定員制35名 14:40-15:00 【トナリ】VOLT BOX20 桜井征雄	■定員制43名 15:25-16:10 Group Power			

2025年9月15日～／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

	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																				
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 鈴木隼人				
11:00	スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 中級：大塚 知美 上級：武藤 慎																			
11:30	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚 知美									スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：清水 祐谷 中級：武藤 慎					
12:00	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷									スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 純 上級：小原 正和					
12:30	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷									スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 純 上級：小原 正和					
13:00	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷									スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 純 上級：小原 正和					
13:30	スイムスクール マスターズクラス 12:00～13:00					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷									スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：児玉 純 上級：小原 正和					
14:00	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤 慎										パーソナルレッスン 14:00～14:30 清水 祐谷					アクアシェイプ ■定員40名■ 14:05～14:35 早川陽佑				
14:30	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎										パーソナルレッスン 14:30～15:00 児玉 純					アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑				
15:00	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎										パーソナルレッスン 14:30～15:00 児玉 純					アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑				
15:30	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎										パーソナルレッスン 14:30～15:00 児玉 純					アクアアドバンス ■定員40名■ 14:45～15:15 早川陽佑				
16:00	<div style="border: 2px solid red; background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <p>キャスト研修実施の為 15:30～18:30の時間帯で 1コース使用させていただく場合がございます</p> </div>																			
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤 慎					パーソナルレッスン 19:30～20:00 新井 聖														
20:00	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖									Liquid YOGA Latin ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵					
20:30	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖									Liquid YOGA Latin ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵					
21:00	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷					Liquid YOGA Latin ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵				
21:30	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷					Liquid YOGA Latin ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵				
22:00	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷					Liquid YOGA Latin ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵				
22:30	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖					マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷					Liquid YOGA Latin ■定員40名■ 20:00～20:30 石原康恵				
22:50	プールエリア 22:50 CLOSE																			
23:00	プールエリア 22:50 CLOSE																			

2025年9月15日～／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

	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	キャスト研修実施の為 9:00～10:00の時間帯で 1コース使用させていただく場合が									
10:00										
10:30										
11:00										
11:30	アクアアドバンス ■定員40名■ 11:00～11:30 小川万里									
12:00	スイムスクール 上級 12:00～13:00 武藤 慎		パーソナル レッスン 12:00～ 12:30 小原 正和							
12:30						アクアダンス ■定員40名■ 12:25～12:55 鈴木隼人				
13:00	スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：新井 聖 中級：大塚 知美									
13:30										
14:00						スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎				
14:30	キャスト研修実施の為 14:30～17:30の時間帯で 1コース使用させて いただく場合がございます									
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00						パーソナルレッスン 16:30～17:30				
17:30						パーソナルレッスン 17:30～18:30				
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00						プールエリア 19:50 CLOSE				
20:30										
20:50	プールエリア 20:50 CLOSE									
21:00						☆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）				

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。